ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਸਭਾ

ਜੰਮੂ

ਅਰੋਗਤਾ ਸਾਗਰ

ਡਾਕਟਰ
ਜਸਵੰਤ
ਗਿੱਲ

ਨਵਯੁਗ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼, ਚਾਂਦਨੀ ਚੌਕ, ਦਿੱਲੀ-6.

ਧੰਨਵਾਦ !

ਆਪਣੇ ਦਾਰ ਜੀ ਤੇ ਸਨੇਹੀਆਂ ਦਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ,
ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਛਪੀ ਹੈ ।

ਜਸਵੰਤ ਗਿੱਲ

ਰੂਪਕਾਰ : ਹਿਰਦੇਪਾਲ ਸਿੰਘ

ਦੂਜੀ ਵਾਰ : ਜਨਵਰੀ 1967

ਮੁੱਲ : 3.30

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ :
ਨਵਯੁਗ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼, ਚਾਂਦਨੀ ਚੌਕ, ਦਿੱਲੀ-6.

ਛਾਪਕ :
ਸ੍ਰ: ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੀਤ ਲੜੀ ਪ੍ਰੈਸ, ਪ੍ਰੀਤ ਨਗਰ (ਪੰਜਾਬ)

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਮਲਕੀਅਤ ਕਿਹੜੀ ਹੈ ? ਜ਼ਿੰਦਗੀ। ਪਰ ਏਡੀ ਵਡੀ ਮਲਕੀਅਤ ਦਾ ਵੀ ਮੁਲ ਕੀ, ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੱਕੇ ਗੱਲੇ ਵਿਚ ਸਾਂਭ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰਖਿਆ ! ਹੱਡ ਗੋਡੇ ਧਰੀਕਦਾ ਕੋਈ ਸੱਤਰ ਅੱਸੀ ਵਰ੍ਹੇ ਜੀਉਂਦਾ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਦਾ ਜੀਵਨ ਉਸ ਦੌਲਤ ਵਰਗਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਟੁੱਟੇ ਤ੍ਰੇੜੇ ਖੜਖੜੇ ਵਿਚ ਧਰੀ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਝੀਤੋਂ ਕਿਰਦੀ ਤੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਚੁਰਾਈ ਜਾਂਦੀ, ਜਾਂ ਧੁਪੋਂ ਬਾਰਸ਼ੋਂ ਜਰਜਰੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ।

ਤਾਂ ਤੇ ਸਿਹਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲੋਂ ਕੋਈ ਘਟ ਕੀਮਤੀ ਦਾਤ ਨਾ ਹੋਈ। ਭਾਵੇਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੂਲ ਹੈ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੀ ਅੰਤ ਹੈ, ਪਰ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਹਤ ਹੀ ਜੀਉਣ-ਜੋਗ ਬਣਾਈ ਰਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਿਲਕੁਲ ਗ਼ਲਤ ਹੈ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਸਾਡੀ ਲਿਖੀ ਤਕਦੀਰ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਅਟੱਲ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਤੇ ਉਮਰ ਸਾਡੀ ਕਿਸਮਤ ਦੇ ਅਟੱਲ ਭਾਗ ਹਨ। ਏਸੇ ਗ਼ਲਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਜੋਬਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿਤਾ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਕੋਝਾ ਤੇ ਕੁਰਖ਼ਤ ਬਹੁਤਾ ਏਸੇ ਕਰ ਕੇ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨੂੰ ਪੂਰਬਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਅਮਿੱਟ ਭੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁਖੀ ਮਨ ਸਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਸਰਬ-ਵਿਆਪੀ ਮਨ ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ, ਏਸ ਲਈ ਹਰ ਮਨੁਖੀ ਕਲਪਨਾ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਰਚਨਾ ਦਾ ਨੇਮ ਹੈ। ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੇ ਮਨੁਖੀ ਉਮਰ ਵਧਾ ਦਿਤੀ ਹੈ; ਮਲੇਰੀਏ, ਹੈਜ਼ੇ, ਪਲੇਗ, ਮਾਤਾ ਵਰਗੀਆਂ ਵਬਾਵਾਂ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਬੀਮਾਰੀ ਅਟੱਲ ਤਕਦੀਰ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੀ। ਮਨੁਖੀ

ਸਰੀਰ ਇਕ ਰੂਹਾਨੀ ਮਸ਼ੀਨ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਕੋਈ ਸਿਆਣਾ ਮਨੁੱਖ ਏਸ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਪੁਰਜ਼ੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਥਿੰਦੇ ਰਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਸਾਫ਼ ਤੇਲ ਬਾਲਦਾ, ਤੇ ਇਹਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਹਦੇ ਕੋਲੋਂ ਬੜੀ ਮੁੱਦਤ ਤਕ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੇ ਏਸ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਵੀ ਜੇ ਕੋਈ ਇਹਦੇ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਥੋੜਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਹਨੂੰ ਹਾਈਂ ਮਾਈਂ ਵਿਗੜਨ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ, ਤੇ ਜੇ ਮਾੜਾ ਮੋਟਾ ਵਿਗਾੜ ਪੈ ਵੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸੋਧ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਆਣੇ ਮਿਸਤ੍ਰੀ (ਡਾਕਟਰ) ਕੋਲੋਂ ਝਟ ਸੁਧਾਈ ਕਰਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਦਿਤਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਪੱਕਣ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ। ਸਾਂਭ ਕੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਰਤੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਹੰਢਣਸਾਰ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਨਵੀਆਂ ਨਕੋਰ ਵੀ ਦਿਸਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਦੇ ਗੱਲੇ ਵਿਚ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰਖੀ ਹੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੌ ਵਰੇ ਵੀ ਝੰਮ ਝੰਮ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਏਸ ਜੀਉਂਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਿਰਜਿੰਦ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਡੇ ਫ਼ਰਕ ਵੀ ਹੈਨ। ਇਕ ਫ਼ਰਕ ਵਡਾ ਘਾਟਾ ਹੈ, ਤੇ ਦੂਜਾ ਫ਼ਰਕ ਵਡਾ ਵਾਧਾ ਹੈ। ਘਾਟਾ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਜੇ ਨਿਰਜਿੰਦ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਗੜ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਵਿਗਾੜ ਉਹਦੇ ਆਪਣੇ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪ ਭਾਵੇਂ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਸਾਥੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪੁਚਾਂਦੀ। ਸਾਥੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਉਹਦੇ ਨੇੜੇ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਏਸ ਜੀਉਂਦੀ ਮਸ਼ੀਨ (ਮਨੁਖੀ ਸਰੀਰ) ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਹਦੀ ਵੇਖ-ਭਾਲ ਲਈ ਕਈ ਸਾਥੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਏਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਸਜੀਵ ਮਸ਼ੀਨ ਸਾਥੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਵਿਗਾੜ ਪਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਮਹੱਲੇ, ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ, ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਗੀ ਹੋਈ ਮਸ਼ੀਨ ਆਪ ਤਾਂ ਰੋਗ ਦੇ ਹਲਿਓਂ ਬਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਨੇਕਾਂ ਬੇ-ਕਸੂਰ ਸਾਥੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਘਾਟ ਉਤਾਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਤੇ ਵਡਾ ਵਾਧਾ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਨਿਰਜਿੰਦ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾ ਆਪਣਾ ਵਿਗਾੜ ਆਪ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਨਾ ਵਿਗਾੜ ਪੈਣੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਡੀ ਜੀਉਂਦੀ ਮਸ਼ੀਨ (ਸਰੀਰ) ਰਾਜ਼ੀ ਰਹਿਣ, ਤੇ ਰਾਜ਼ੀ

ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਤਾਂ ਹੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਏਸ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ।

ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਜਸਵੰਤ ਗਿੱਲ ਦੇ ਬੜੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਲੋੜੀਂਦਾ ਗਿਆਨ ਦੇਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਰਾਜ਼ੀ ਰਹਿਣ ਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬੜੇ ਕੀਮਤੀ ਸੁਝਾਓ ਏਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਹਨ। ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਏਸ ਲਈ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਰੁਖੀ ਹਸਪਤਾਲੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲਿਖੀ, ਸਗੋਂ ਨਰੋਈ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਵਾਂਗ ਛਣਕਦੀ ਰੱਤੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਜਸਵੰਤ ਗਿੱਲ ਐਮ. ਬੀ., ਬੀ. ਐਸ. ਤੇ ਚੌਦਾਂ ਪੰਦਰਾਂ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਇਕ ਜ਼ਨਾਨੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਇਨਚਾਰਜ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਯੋਗਤਾ ਲਈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਰਿਣੀ ਹੋਣਗੇ ਹੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਹਿਰਦਗੀ ਤੇ ਲਿਖਣ-ਸ਼ੈਲੀ ਤੋਂ ਵੀ ਬੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਇਆ ਹਾਂ, ਜਿਦ੍ਹੇ ਲਈ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਵਧਾਈ ਦੇਂਦਾ, ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਏਸ ਬੜੀ ਸਾਰਥਕ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ "ਜੀਉ ਆਇਆਂ" ਆਖਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ, ਇਹ ਲੋੜੀਂਦੀ ਪੁਸਤਕ ਕਈ ਸ਼ਖ਼ਸਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਕਈ ਪਰਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਬਣੇਗੀ।

ਪ੍ਰੀਤ ਨਗਰ
22-11-62

ਗੁਰਬਖ਼ਸ਼ ਸਿੰਘ

ਸੂਚੀ

ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਉਹਦਾ ਸਰੀਰ

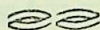
ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਪਲ ਘੜਦਾ ਤੇ ਸੁਆਰਦਾ ਹੈ। ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਬਦਲੀ ਇਸ ਦੇ ਨਵੇਂ ਰੂਪ ਵਟਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਦੀ ਅਕਲ ਆਪੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਗਲਵਕੜੀ ਦਾ ਘੇਰਾ ਨਿਤ ਦਿਨ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਮਨੁਖ ਦੇ ਕਿਆਸ ਨੇ ਢਾਈ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਆਲਮ ਮਿਣਿਆ ਸੀ, ਅਜ ਇਹਦੀ ਅਕਲ ਨੇ ਪੁਲਾੜ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਕਿਸੇ ਇਕ ਮਨੁਖ ਦੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਹਰ ਮਨੁਖ-ਜਾਏ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਜੋ ਚਾਹੇ ਬੁੱਕਾਂ ਜਾਂ ਝੋਲੀਆਂ ਭਰੇ। ਇਸ ਭੰਡਾਰ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੁੱਤੇ ਸਿਧ ਹੀ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਸੁੱਚਾ ਮਾਲ ਇਸ ਅਤੁਟ ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ ਵਿਚ ਡੋਲ੍ਹ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਲੈਣ ਦੇਣ ਦਾ ਇਹ ਵਚਿਤ੍ਰ ਨਾਟਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਤਿ ਸੁੰਦਰ ਝਾਕੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੇ ਬਹੁਤੇ ਖਿਡਾਰੀ, ਉਡਾ ਵਡਾ ਇਸ ਦਾ ਪਸਾਰਾ। ਮਨੁਖ ਦੀ ਆਸ ਵਿਚ ਲਿਸ਼ਕਾਰਾ ਹੈ ਕਿ ਲਹਿਰਾਂ ਉਤੇ ਫ਼ੈਲਦੀ ਇਹ ਸੁੰਦਰਤਾ ਇਕ ਦਿਨ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਵਿਛ ਜਾਏਗੀ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਸ ਧਰਤੀ ਦਾ ਹਰ ਮਨੁਖ ਮਹਾਂ ਗਿਆਨੀ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਝਾਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਰੀਰ ਜੀਉਣ ਦਾ ਮੁਖ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ ਹੀ ਜ਼ਿਦਗੀ ਦਾ ਸੁਖ ਤੇ ਸਹਜ ਸੁਆਦ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਕਣ ਦੀ ਪੀੜ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿੱਸਲ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਨੇ ਸੁਖ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਹਦਾਂ ਛੁਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਕਰਾਮਾਤ ਨੇ ਸਰੀਰ-ਪਰਨਾਲੀ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਮਨੁਖ ਦੀ

ਜੀਵਨ-ਡੋਰ ਲੰਮੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਪਰਨਾਲੀ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਤੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਓਸ ਨੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿੰਮੇ ਲਈ ਹੈ। ਪਰ ਅਰੋਗਤਾ-ਮਾਰਗ ਉਤੇ ਤੁਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਮਝ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਇਕ ਵਚਿਤ੍ਰ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ। ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਬੀਜ ਤੋਂ ਇਹ ਉਗਦੀ, ਵਡੀ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਕਈ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਘੜਨ, ਭੰਨਣ ਤੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਮਾਣੂ-ਵੈਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦਾ ਬਲ ਹੈ। ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੂਝ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਝ ਸਿਰਫ਼ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਕਣ ਵਿਚ ਹੈ। ਹਰ ਕਣ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਕਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਂਝ, ਇਹ ਸਹਿਯੋਗ ਇਸ ਨੂੰ ਸਦੀਆਂ ਦੇ ਜਤਨ ਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨਾਲ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਇਕ ਮਹਾਨ ਤੇ ਪਿਆਰੀ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਭਾਗ ਹਨ। ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਨ ਲਈ ਇਕ ਉਮਰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਦੀਆਂ ਲੜੀਆਂ ਸਮਝ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਵਾਮੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਖੱਡੇ ਵਿਚ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਦੀ ਪੀੜ, ਦੁਖ ਤੇ ਦਲਿਦਰ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਣਗਿਣਤ ਪਲ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ-ਘੜੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਹੀ ਮਿੱਤਰ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਮਾਜ ਦਾ ਚੰਗਾ ਕਾਮਾ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਅੰਗ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਏਸ ਮਹਾਨ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਅਜੇ ਉਹੀ ਭਾਗ ਛੁਹੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਨਿਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਗ਼ਲਤ ਭੋਜਨ ਰੋਗ ਲਈ ਰਾਹ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਟੀਆ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਲ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਨਿਰਬਲਤਾ ਵਿਚ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਹੱਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਅਕਸਰ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ, ਕੰਨ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਦਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਰੋਕ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਛਾਉਣੀਆਂ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਰਖਣਾ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਖ ਨੇਮ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਇਕ ਜਿਲਦ ਹੈ ਜੋ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਰਗੜਾਂ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਹੂ-ਨਦੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੋਮਾਂ ਹੈ, ਪਰ ਵਧਦੀ ਸਭਿਅਤਾ ਦੀ ਕਾਹਲ ਨਾਲ ਇਸ ਨਦੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਭੁਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਤੇ ਬੇ-ਲਚਕ ਹੋ

ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਲਹੂ-ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਔਖ ਸੌਖ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਬੇ-ਨਾਲੀ ਰਸ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਨਰੋਇਆ ਰਖਣ ਦਾ ਹਰ ਜਤਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਜੰਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਹਰ ਬੰਦੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਕੇ ਮਨੁੱਖੀ-ਦਿਮਾਗ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਜਿੱਤ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਘੋਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕਈ ਪੀਡੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਪੈ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁਖ ਦੀ ਸੂਝ ਬੇ-ਖ਼ਬਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਉਤੇ ਚਾਨਣ ਪਾ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਖ਼ੁਰਾਕ

ਸਰੀਰ ਵੀ ਇਕ ਅਦਭੁਤ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਟੁਟਦੀ ਭਜਦੀ ਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵੀ ਕਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਸ੍ਵੈ-ਬਣਤਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਇਹੋ ਜਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕੇ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਅਜੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਸੀਲੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮਨ-ਭਾਉਂਦੀ ਤੇ ਲੋੜੀਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਉਹੀ ਕੁਝ ਖਾ ਕੇ ਸਬਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖ਼ਰੀਦਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕੇ। ਫੇਰ ਵੀ ਕੁਝ ਲੋਕ ਐਸੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦੇ ਵਸੀਲੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਉਹ ਗ਼ਲਤ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਥੋੜੇ ਲੋਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਖ਼ਾਤਰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤੇ ਤਾਂ ਜੀਭ ਦੇ ਸੁਆਦ ਅਧੀਨ ਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋ ਮਿਲੇ ਤੇ ਜਦੋਂ ਮਿਲੇ ਛਕੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜੁਗ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਲ ਵੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨੁਕਤਾ-ਨਜ਼ਰ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਕਰੜੀ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕੇ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨੁਖ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਹੀ ਇਕ ਦੇਸ ਦਾ ਵਡਾ ਸਰਮਾਇਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਪੰਜ ਮੂਲ ਜੁਜ਼ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਖੋ ਵਖਰੇ ਕਰਤੱਵ ਹਨ। ਇਹ ਜੁਜ਼ ਸਾਡੀ ਨਿਤ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕੀ ਜੁਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ

ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਿਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਲਾਭ ਪੁਜ਼ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾ ਜੁਜ਼ ਹੈ ਪਰੋਟੀਨ। ਇਹ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਜਾਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪਰੋਟੀਨ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਦੁਧ, ਦਹੀਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਜਾਂ ਘਟੀਆ ਪਰੋਟੀਨ ਵਖਰੇ ਵਖਰੇ ਅਨਾਜਾਂ ਯਾਨੀ ਕਿ ਕਣਕ, ਮੱਕੀ, ਚੌਲ, ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਪਰੋਟੀਨ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਪਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪਚਣ-ਯੋਗ ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਅਨਾਜ ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਾਸ-ਆਹਰੀਆ ਤੋਂ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਮਾਸ ਮੱਛੀ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦੁਧ, ਦਹੀਂ ਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰੋਟੀਨ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨੀ। ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਵਧਣਾ ਫੁਲਣਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰੋਟੀਨ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਪਰੋਟੀਨ ਇਕ ਸਰੀਰਕ ਕਾਮੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਲੋੜੀਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਦੂਜਾ ਜੁਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਅਨਾਜ, ਗੁੜ, ਚੀਨੀ ਆਦਿ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਾਲਣ ਦਾ ਕੰਮ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਬਹੁਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾ ਕੇ ਬੰਦਾ ਬੈਠਣ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬਾਲਣ ਚਰਬੀ ਬਣ ਕੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੁਆਣੀਆਂ ਦੇ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਵਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਬਹੁਤਾ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਰੜੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜ਼ਨਾਨੀਆਂ ਦੀ ਚਾਲ ਢਾਲ ਵਿਚ ਚੁਸਤੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਾਧੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਚਰਬੀ ਬਣ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਕਾਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਦਾ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਕਰ ਕੇ ਜ਼ਨਾਨੀਆਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਖਾਂਦੀਆਂ ਵੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਨੁਕਸ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਪਰੋਟੀਨ ਘਟ ਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਦਿਸਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਗੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਕ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ

ਬੇਮੇਚਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ।

ਤੀਜਾ ਜੁਜ਼ ਹੈ ਫ਼ੈਟ ਜਾਂ ਥਿੰਧਾ। ਇਹ ਤਾਂ ਨਾਮ ਤੋਂ ਹੀ ਜ਼ਾਹਰ ਹੈ ਕਿ ਮਖਣ, ਘਿਓ, ਤੇਲ ਆਦਿ ਵਿਚ ਇਹ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਤਾਂ ਘਿਓ ਨੂੰ ਕੁਝ ਬਹੁਤੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਟ ਲਗੇ ਤਾਂ ਦੁਧ ਘਿਉ, ਜੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਤਾਂ ਘਿਓ ਦਾ ਕੜਾਹ ਤੇ ਪੰਜੀਰੀ। ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਘਿਉ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਕੜਾ ਮਿਅਦਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਲਾਣ ਲਈ ਕੋਈ ਤਕੜਾ ਕੰਮ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਪਹਿਲੇ ਜਿੰਨੀ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਦੇ ਕੰਮ ਰਹੇ ਨਹੀਂ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰੀਆਂ ਨੂੰ। ਇਸ ਲਈ ਖਾਧੇ ਘਿਓ ਦਾ ਥੋੜਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਬਾਕੀ ਬੇਫ਼ਾਇਦਾ ਪਾਖ਼ਾਨੇ ਵਿਚ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਜ਼ਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਇਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਹੀ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਥਿੰਧੇ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਆਦਮੀ ਦਾ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਮ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣੋ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਆਦਮੀ ਘਿਓ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਹੋਰ ਲਿਸਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਖਣ ਘਿਓ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਵੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਵਿਟੇਮਿਨ ਜਿਉਂ ਦੇ ਤਿਉਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ। ਮਖਣ ਤਾਅ ਕੇ ਘਿਓ ਬਣਾਨ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤੇ ਵਿਟੇਮਿਨ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਚੌਥਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਾਗ ਹੈ ਵਿਟੇਮਿਟ। ਇਹ ਕਈ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ; ਏ., ਬੀ., ਸੀ., ਡੀ., ਈ., ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਤਾਂ ਤਕਰੀਬਨ ਅਜ ਕੱਲ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਪੇ ਡਾਕਟਰ ਵਿਟੇਮਿਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗ-ਜਿਰਮਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦਾ ਬਲ ਬਖ਼ਸ਼ਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋੜੀਦੇ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸੜ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅੰਦਰੂਨੀ

ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਪੱਚ ਨਾ ਸਕਣ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਹੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਸਰੀਰ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਵਿਟੇਮਿਨ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟੇਮਿਨ ਸੀ. ਸਕਰਵੀ ਤੋਂ ਬਚਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਟੇਮਨ ਡੀ. ਰਿਕਿਟਸ ਤੋਂ ਅਤੇ ਵਿਟੇਮਿਨ ਈ. ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਜਾਊ ਭਾਗ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟੇਮਿਨ ਏ. ਤੇ ਡੀ. ਦੁਧ, ਦਹੀਂ, ਮਖਣ ਤੇ ਅੰਡੇ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਵਿਟੇਮਿਨ ਸੀ. ਸੰਤਰਾ, ਨਿੰਬੂ, ਆਮਲਾ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਦੁਧ ਵਿਚ। ਇਹ ਵਿਟੇਮਿਨ ਅੱਗ ਦੀ ਆਂਚ ਨਾਲ ਸੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਨ੍ਹਦਿਆਂ ਇਹ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਮਸੂੜੇ ਅਤੇ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਟੇਮਿਨ ਬੀ. ਤੇ ਈ. ਅਨਾਜ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਛਿੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਸ਼ੀਨੀ ਛੜੇ ਚੌਲ ਅਤੇ ਪੀਠੇ ਆਟੇ ਵਿਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਟੇ ਨੂੰ ਛਾਣ ਕੇ, ਛਾਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਆਟੇ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਵਧੇਰੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਚੌਲਾਂ ਉਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਕਦੇ ਅਰੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਟੇਮਿਨ ਬੀ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਵਾਂ ਜੁਜ਼ ਹੈ ਮਿਨਰਲ ਯਾਨੀ ਕਿ ਧਾਤਾਂ ਜਾਂ ਲੂਣ। ਨਿਮਕ ਅਸੀਂ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹਾ ਆਦਿ ਦੇ ਲੂਣ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਥੋੜੀ ਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਫਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੂਣਾਂ ਤੇ ਵਿਟੇਮਿਨਜ਼ ਦੀ ਘਾਟ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਘਰ ਬਣਾਨ ਵਾਸਤੇ ਇਟਾਂ, ਸੀਮਿੰਟ, ਚੂਨੇ, ਲਕੜੀ ਆਦਿ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਇਕੱਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਮਕਾਨ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਉਸਰਦਾ, ਇਵੇਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਕਲਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਜੁਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੁਜ਼ ਹਰੇਕ ਬੰਦੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਰੋਟੀਨ, ਵਿਟੇਮਿਨ ਤੇ ਲੂਣ ਐਸੇ ਜੁਜ਼ ਹਨ ਜੋ ਸਭ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਹੋਣੇ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੁਧ, ਦਹੀਂ, ਮਾਸ, ਮਛੀ, ਅੰਡੇ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ
ਹੈ। ਬਾਕੀ ਰਹੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਤੇ ਫ਼ੈਟ, ਇਹ ਹਰ ਇਕ ਘਰ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ
ਦਾ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਜੀਅ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ
ਬਣਤਰ ਮੁਤਾਬਕ ਘਟਾਏ ਵਧਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਯਾਨੀ ਕਿ ਅਨਾਜ, ਗੁੜ,
ਸ਼ਕਰ, ਘਿਓ, ਮਖਣ, ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪ ਹੀ ਰੋਟੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਤੇ
ਸ਼ਕਰ ਘਿਓ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪੜ੍ਹਨ ਲਿਖਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬੈਠਣ
ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਕ ਤਾਂ ਰੋਟੀ ਘਟ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਘਿਉ ਤੇਲ
ਤੋਂ ਪਰੇਹਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਪਾਚਨ-ਚਕਰ ਹਜ਼ਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ,
ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਵੀ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਮੁਤਾਬਕ ਬਣੀ
ਹੋਏ ਤਾਂ ਹੀ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੁਆਦ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ
ਖ਼ਿਆਲ ਰਖਿਆ ਜਾਏ ਕਿ ਪਕਾਣ ਲਗਿਆਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੀਮਤੀ ਜੁਜ਼, ਵਿਟੇਮਨ,
ਨਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਨ,
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਿਲਿਆ ਨਾ ਜਾਏ। ਉਬਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਉਨ੍ਹਾਂ
ਨੂੰ ਰਿਨ੍ਹਣ ਵਿਚ ਹੀ ਜਜ਼ਬ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਭੁਨਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਤਰਕਾਰੀ
ਆਪਣੇ ਹੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਵਿਚ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਬਣੀ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ
ਕਾਇਮ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਸਲਾਦ ਦੀ
ਵਰਤੋਂ ਬੜੀ ਮੁਫ਼ੀਦ ਹੈ। ਚਟਨੀਆਂ, ਆਚਾਰ, ਮੁਰਬੇ ਅਰੋਗ ਆਦਮੀਆਂ
ਲਈ ਮਾੜੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਚਮਕੀਲਾ ਬਣਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ
ਹਜ਼ਮ ਹੋਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੀ ਕਾਰੀਂ ਆਈ ਆਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਫੋਕ ਬਣ ਕੇ
ਪਖ਼ਾਨੇ ਰਸਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।
ਸਿਰਫ਼ ਜੀਭ ਦਾ ਸੁਆਦ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਿਰਚਾਂ ਮਸਾਲੇ ਹਦ
ਅੰਦਰ ਵਰਤੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ, ਵਧੇਰੇ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਇਹ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ
ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਸੋਜ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਰਾਹ ਬਣਾਂਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਕਿੰਨੀ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦਿਤੀ ਜਾਏ, ਇਹ ਵੀ ਹਰੇਕ ਸਰੀਰ ਦੀ
ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਇਕੋ ਹੀ ਰੱਸੇ ਨਹੀਂ ਬੰਨਿਆਂ
ਜਾ ਸਕਦਾ ਤੇ ਇਕੋ ਹੀ ਗੁਰ ਸਭ ਤੇ ਚਾਲੂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਕ
ਵਾਰੀ ਪੇਟ ਤੂਸ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲੋਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਧਾ
ਵਧੇਰੇ ਸੁਖਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਘਰ ਦਾ ਭੋਜਨ

ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚਾੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਟ ਕੇ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਰਖਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਕੁਝ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰਾ ਟਬਰ ਮਿਲ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਏ। ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਦੀ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਸੁਆਦੀ ਤੇ ਮਨ-ਭਾਉਂਦੀ ਹੋਏ। ਹਰ ਬੁਰਕੀ ਚਿੱਥ ਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਾਧੀ ਜਾਏ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਭਾਗ ਬਣਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਸਾਦਾ ਤੇ ਸਿਆਣੀ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਲਈ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਿੱਕੀ ਮੋਟੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਤਕੜਾ ਸਰੀਰ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਕਟ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ। ਅਰੋਗ ਮੈਂਬਰ ਘਰ ਨੂੰ ਸਦਾ ਸੁਖੀ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਰਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹਰ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਯੋਗ ਜਾਪਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਜੰਮਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਖ਼ੁਰਾਕ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ, ਰੋਗ-ਕਿਰਮਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸਾਰੇ ਜੁਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ, ਇਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਨਾ ਗਰਮ ਕਰਨਾ, ਨਾ ਪੁਣਨਾ, ਨਾ ਛਾਣਨਾ, ਛਾਤੀ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਲਗਾਣ ਨਾਲ ਦੁਧ ਦੀ ਧਾਰ ਵਹਿ ਤੁਰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਕਿਤੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਤੇ ਮਾਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁਧ ਪਿਆਣਾ ਇਕ ਅਨੰਦਮਈ ਤਜਰਬਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਦੂਧ ਦੇਣ ਵਰਗੀ ਨੇੜਤਾ ਮਾਂ-ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ। ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਸੱਲੀ ਵਿਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਅੰਦਰਲੇ ਰਸ ਮਾਂ ਦੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਨ ਤੇ ਟਿਕਾਣੇ ਆਣ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਦਿਨ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁਧ ਬੜਾ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਥੋੜੀ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਲਈ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਬਾਰਾਂ ਘੰਟੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਤਕਰੀਬਨ ਸੁੱਤਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਹਲੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਭੁਖ ਲਗਿਆਂ ਬੱਚਾ ਆਪ ਹੀ ਰੋ ਉਠਦਾ ਹੈ।

ਉਸ ਵੇਲੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਾਇਆਂ ਬੱਚਾ ਭੁਖ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਪਪੋਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੁਧ-ਧਾਰਾ ਵਹਿ ਤੁਰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੁੰਘਣ ਨਾਲ ਦੁਧ ਵਧੇਰੇ ਉਤਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦਿਤਿਆਂ ਉਸ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਹੋਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦੁਧ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ, ਠੰਢਾ ਕਰ ਕੇ, ਸਾਫ਼ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਰਖ ਲਿਆ ਜਾਏ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਣ ਉਤੇ ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਥੋੜੀ ਗਲੂਕੋਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੂੰ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਦੀ ਬੱਤੀ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉਸ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਓਪਰਾ ਦੁਧ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੁੜ੍ਹਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁਧ ਵਿਚ ਹੀ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਐਸੇ ਤੱਤ ਮਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੱਟੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁਧ ਪੂਰੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਉਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦੁਧ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੁਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਹ ਲਗਦਿਆਂ ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁਧ ਨਹੀਂ ਕਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਧ ਚੁੰਘਾਇਆਂ ਹੀ ਛਾਤੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਚੁੰਘ ਨਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਦੁਧ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪਲੋਸ ਕੇ ਕਢ ਦਿਤਾ ਜਾਏ। ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦੁਧ ਪਿਆਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਇਸ ਆਦਤ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਘੜੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਵੇਖਣੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਧ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਜਲਦੀ ਭੁਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁਧ ਦੇਣਾ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਵੇਖ ਲਿਆ ਜਾਏ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਰ ਰੋਣ ਨੂੰ ਦੁਧ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਏ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਾਂਘੀਆ ਗਿੱਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਹਵਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਰੋਂਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਦਾ ਬੈਠ ਕੇ ਦੁਧ ਚੁੰਘਾਇਆ ਜਾਏ। ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਇਵੇਂ ਰਖਿਆ ਜਾਏ ਕਿ ਦੁਧ ਪੀਂਦਿਆਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਦਨ ਨਾ ਥੱਕੇ। ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਅਗੋਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾ ਰਖਣ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਬੋਝ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੱਕ ਨਹੀਂ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਉਹ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਦੁਧ

ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਪਿਆਂਦਿਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਛਡ ਕੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਰਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਹਵਾ ਪੇਟ ਵਿਚ ਨਾ ਨਿਘਾਰੀ ਜਾਏ। ਜੇ ਦੁੱਧ ਮੂੰਹ ਲਾਂਦਿਆਂ ਹੀ ਬੱਚਾ ਸੌਂ ਜਾਏ ਤਾਂ ਓਦੋਂ ਤਕ ਉਸ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਜਲੂਣ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਗਾਈ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਪੂਰਾ ਰੱਜ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾ ਪਵੇ। ਸਵੇਰੇ ਪੰਜ ਜਾਂ ਛੇ ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ ਦਸ ਵਜੇ ਤਕ ਹਰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਧ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਬੱਚਾ ਰੋਵੇ ਤਾਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਤਾ ਜਾਏ। ਮਾਂ ਜੇ ਪਹਿਲੀਆਂ ਚਾਰ ਛੇ ਰਾਤਾਂ ਹੌਂਸਲੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਣ ਦੇ ਆਰਾਮ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕੇ ਤਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉਠਣਾ ਬੱਚਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਤੇ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਦੀ ਛੇ ਸੱਤ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨਿਰਵਿਘਨ ਨੀਂਦ ਸਦਾ ਲਈ ਮਿਲ ਸਕੇਗੀ।

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਭਾਵੇਂ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਪਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਲ੍ਹਰਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਇਹ ਸਦਾ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ। ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਓਪਰਾ (ਗਾਂ ਜਾਂ ਮੱਝ ਦਾ) ਦੁੱਧ ਪਿਆਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਡਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਓਪਰੇ ਦੁਧ ਦੇ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ। ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਉਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਨੌ ਦੱਸ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਦੁਰਬਲ ਤੇ ਸੜੀਅਲ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਓਪਰਾ ਦੁੱਧ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਵੇਲੇ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਾਜ਼ਾ ਮਿਲ ਸਕੇ, ਸਵੇਰ ਦੇ ਨੌਂ ਕੁ ਵਜੇ ਦਿਤਾ ਜਾਏ। ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਓਨਾ ਹੀ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਉਬਾਲਾ ਦਿਤਾ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਪੋਣੀ ਨਾਲ ਪੁਣ ਲਿਆ ਜਾਏ। ਇਸ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕ ਚਮਚਾ ਖੰਡ ਪਾ ਕੇ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਾਰ ਜਾਂ ਛੇ ਔਂਸ, ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੇ, ਬੱਚਾ ਦੁਧ ਪੀ ਲਵੇ। ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਬਚਿਆ ਦੁਧ ਮਾਂ ਆਪ ਭਾਵੇਂ ਪੀ ਲਵੇ, ਬਚੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਓਹੀ ਦੁਧ ਨਾ ਦਿਤਾ ਜਾਏ। ਪਿਆਣ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੁਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਿਛੋਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾਏ, ਤੇ ਫੇਰ ਸੁਕਾ ਕੇ, ਮਖੀਆਂ ਤੋਂ ਢੱਕ ਕੇ, ਸਾਫ਼ ਥਾਂ ਉਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰਖਿਆ ਜਾਏ।

ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਓਪਰਾ ਦੁਧ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ

ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਛੇਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ। ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਓਪਰਾ ਦੁੱਧ ਵਧਾਇਆ ਜਾਏ ਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਘਟਾਇਆ ਜਾਏ। ਨੌਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਓਪਰੇ ਦੁੱਧ ਤੇ ਲਾਇਆਂ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚਾ, ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋ ਨਾਲ ਸੁਕਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਛਾਤੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਫੋੜੇ ਬਣਨ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਓਪਰੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਟੇਮਨ ਏ. ਡੀ. ਤੇ ਸੀ. ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਦੰਦੀਆਂ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। 'ਐਡੇਕਸੋਲੀਨ' ਬੜੀ ਸਸਤੀ ਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਟੇਮਨ ਏ. ਤੇ ਡੀ. ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਡਰਾਪਰ ਸਮੇਤ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੀਜੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਬੂੰਦਾਂ ਦੁਧ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਇਕ ਇਕ ਬੂੰਦ ਵਧਾ ਲਈ ਜਾਏ ਤੇ ਨੌਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਦਸ ਬੂੰਦਾਂ ਰੋਜ਼ ਦੇਣੀਆਂ ਠੀਕ ਹਨ। ਇਸ ਦਵਈ ਦੀ ਏਨੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਵਿਟੇਮਿਨ ਸੀ. ਸੰਤਰੇ ਤੇ ਮੁਸੱਮੀ ਵਿਚ ਬੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਇਹ ਫਲ ਮਿਲ ਸਕਣ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਸ ਦਾ ਇਕ ਚਮਚਾ ਤੀਜੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾ ਕੇ ਇਕ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ ਰੋਜ਼ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਤਰੇ ਵਿਚ ਥੋੜੀ ਖਟਾਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪਾਣ ਨਾਲ ਖਟਾਸ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੰਤਰਾ ਨਾ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਟੇਮਿਨ ਸੀ. ਦੀਆਂ 'ਸੇਲੀਨ' (50 ਮਿਲੀਗਰਾਮ) ਗੋਲੀਆਂ ਬਾਜ਼ਾਰੋਂ ਖ਼ਰੀਦ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਧੀ ਗੋਲੀ ਤੇ ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਰੋਜ਼ ਸਾਬਤ ਗੋਲੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਦੇਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟੇਮਿਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਰੋਟੀਨ ਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਮਿਲੀ-ਜੁਲੀ ਤੇ ਸਾਰੇ ਜੁਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਕਦਮ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਅੰਡਾ, ਨਰਮ ਉਬਲਿਆਂ ਹੋਇਆ, ਥੋੜਾ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਪੀਲਾ ਹਿੱਸਾ ਇਕ ਚਮਚ ਰੋਜ਼ ਦਿਓ। ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਇਕ ਚਮਚ

ਵਧਾਇਆ ਜਾਏ ਤੇ ਫੇਰ ਪੂਰਾ ਅੰਡਾ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਬਾਕੀ ਅਨਾਜ ਵੀ, ਆਲੂ, ਦਾਲਾਂ, ਦਲੀਆ, ਨਰਮ ਖਿਚੜੀ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਤਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਹੀ ਵਖਰੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਹਿ ਕੇ ਤੇ ਵਿਚ ਲੂਣ ਰਲਾ ਕੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਤੇ ਵਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧਾਈ ਜਾਏ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੋ ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਧ ਦਾ ਹਿਸਾ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਿਲੀ ਜੁਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਝਗੜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਏ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਘਟ ਖਾਏ ਤਾਂ ਮਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਨਾਲ ਅੱਧੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੋਭਾਵ ਬੱਚਾ ਛੇਤੀ ਹੀ ਮਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੁੜ ਹਰ ਵਾਰ ਮਾਂ ਦੀ ਤਵੱਜੋ ਜਿਤਣ ਖ਼ਾਤਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੋਂ ਮਨ ਚੁਰਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨੀਯਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਆਪ ਹੀ ਭੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਮੰਗੇਗਾ। ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਦੀ ਤੇ ਅਦਲ ਬਦਲ ਕੇ ਬਣਾਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁਖ ਚਮਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਏ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਨੂੰ ਸਲਾਹਿਆ ਜਾਏ — ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਖਾਏਗਾ। ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਮਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਵੱਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣ ਤੇ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁਖੀ ਬੱਚਾ ਸਰੀਰਕ ਪੁਤਲਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਢਾਂਚਾ ਵੀ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਨਜ਼ਰ ਥਲੇ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਫਲਦਾ ਫੂਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਕੀ, ਸਗੋਂ ਸਾਰੇ ਪਰਵਾਰ ਦਾ ਪਿਆਰ ਵੀ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ — ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਸਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ ਖਿੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗੀ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਖ਼ਲਾਸੀ ਪਾਣ ਲਈ ਮਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਘੋਲ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਮੁਕਾਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਫ਼ਤਹਿ

ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਉਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਐਸੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਕੇ। ਰੋਗੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਮਧਮ ਪਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਉਸ ਦੀ ਪਾਚਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਨਰਮ ਤੇ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੀ ਉਸ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਖ਼ਤ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਦੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਉਖੇੜ ਕੇ ਉਹਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਰੋਗ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਅਣੂਆਂ ਦੀ ਬੇਹੱਦ ਤੋੜ ਭੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਉਸਾਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰੋਟੀਨ ਵੀ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਹੋਣ ਜੋ ਜਲਦੀ ਲਹੂ ਵਿਚ ਰਚ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣ ਸਕਣ। ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਪਰੋਟੀਨ ਦੁਧ, ਦਹੀਂ, ਅੰਡਾ, ਪਨੀਰ, ਮੱਛੀ, ਮਾਸ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੁਧ ਬੀਮਾਰ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਪਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਫ਼ੈਟ, ਵਿਟੇਮਨ ਤੇ ਮਿਨਰਲ ਸਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਤੇ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਬੜਾ ਥੋੜਾ ਹਿੱਸਾ ਫੋਕ ਬਣ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਲਹੂ-ਅੰਸ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੱਚਾ ਦੁਧ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਦਾ ਘਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਬਲੇ ਦੁਧ ਵਿਚ ਇਹ ਔਗੁਣ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਕ ਉਬਾਲਾ ਦਿਤਿਆਂ ਹੀ ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਕਾੜ੍ਹਿਆਂ ਦੁਧ ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਰੋਗੀ ਪੂਰਾ ਮਾਝਾ ਜਾਂ ਗੋਕਾ ਦੁਧ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਧ ਪਤਲਾ ਕਰ ਕੇ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁਧ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਲੈਤੀ ਜੌਆਂ ਦਾ ਜਾਂ ਚੂਨੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਸੋਡੀਅਮ ਸਿਟਰੇਟ ਪਾ ਕੇ ਦਿਤਿਆਂ ਦੁਧ ਹੋਰ ਵੀ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਦੁਧ ਤੋਂ ਮਲਾਈ ਲਾਹੁਣ ਨਾਲ ਵੀ ਦੁਧ ਛੇਤੀ ਪਚਣ-ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪੂਰੇ ਦੁਧ ਨਾਲੋਂ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੁਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਆਮ ਰੋਗੀ ਅੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਭੁਖ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਦੁਧ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਸ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਦੁਧ ਵਿਚ ਕੋਕੋ,

ਓਵਲਟੀਨ, ਬੋਰਨ-ਵੀਟਾ ਆਦਿ ਪਾ ਕੇ ਦਿਤਿਆਂ ਦੁਧ ਸੁਆਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸਦਾ ਅਦਲ ਬਦਲ ਕੇ ਦੁਧ ਦੀ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਬਣਾ ਕੇ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਸੁਆਦ ਬਣਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਸ ਦੀ ਮਨ-ਮਰਜ਼ੀ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਪਕਾਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਾਣ ਵਲ ਖਿਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਦੀ ਭੁਖ ਚਮਕਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰਨੀ, ਕਸਟਰਰਡ, ਸਾਗੂਦਾਣਾ, ਦਲੀਆ ਤੇ ਪਤਲੀ ਖੀਰ, ਇਹ ਹਨ ਹਲਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੁਧ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਲਾਚੀ ਜਾਂ ਕਿਓੜੇ ਆਦਿ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੋਈ ਮਿਲਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਸੁਆਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦਹੀਂ ਇਕ ਐਸੀ ਵਸਤੂ ਹੈ ਜੋ ਦੁਧ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ। ਖੱਟੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸੁਆਦੀ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਮਰਜ਼ੀ ਮੁਤਾਬਕ ਲੂਣ ਜਾਂ ਖੰਡ ਪਾ ਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਹੀਂ ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਦਾ ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਦੁਧ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰ ਕੇ ਜੰਮਾਇਆ ਜਾਏ। ਦਹੀਂ ਸਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਦਾ ਜੰਮਾਇਆ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ ਤੇ ਸਵੇਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਰਾਤ ਨੂੰ। ਦਹੀਂ ਖੱਟਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਖੱਟਾ ਦਹੀਂ ਗਲਾ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਦੁਧ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਤੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਈ ਅੰਡਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਇਕ ਜੀਵ ਉਸਾਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੁਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਨਰਮ ਉਬਲਿਆ ਅੰਡਾ, ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਉਬਲੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪਚਣ-ਯੋਗ ਹੈ। ਤਲਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਆਮਲੇਟ ਬਣਾਇਆਂ ਇਹ ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਨਰਮ ਉਬਲਿਆ ਅੰਡਾ ਹੀ ਦਿਤਾ ਜਾਏ। ਰਾਜ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਦੁਧ ਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਪੁੰਡਿੰਗ ਬਣਾ ਕੇ ਦਿਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਨੀਰ ਇਕ ਅਰੋਗ ਮਨੁਖ ਲਈ ਬੜੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ ਪਰ ਬੀਮਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਸੋ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਨਹੀ ਖੁਆਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮਾਸ ਤੇ ਮੱਛੀ ਵਿਚ ਵੀ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਪਰੋਟੀਨ ਹਨ — ਪਰ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭਾਰੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੂਪ ਬਣਾ ਕੇ ਦਿਤਿਆਂ ਰੋਗੀ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਜੇ ਹੀ ਮੂੰਗੀ ਦੀ

ਦਾਲ ਦਾ ਪਾਣੀ। ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਘੀਆ, ਟੀਂਡੇ, ਟਮਾਟਰ, ਦੇਸੀ ਤੋਰੀ ਆਦਿ ਦਾ ਬਣਾਇਆ ਸੂਪ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਨੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕੋ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਦੇ ਅਕੇਵੇਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਘਟਦਾ ਜਾਏ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਦੀ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਜਾਏ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਸਿਵਾਏ ਛੋਲਿਆਂ ਤੋਂ) ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਫ਼ ਵਿਚ ਰਿਨ੍ਹ ਕੇ ਤੇ ਉਤੋਂ ਲੂਣ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਨਚੋੜ ਕੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਵੀ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੁਸੰਮੀ, ਸੰਤਰਾ, ਅਨਾਰ ਬੀਮਾਰ ਲਈ ਬੜੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਫਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਸ ਕਢ ਕੇ ਦਿਤਿਆਂ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਖੇਚਲ ਵੀ ਬਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵਿਟੇਮਿਨ ਤੇ ਧਾਤਾਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਲਾਂ ਅੰਦਰ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਖੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਜ਼ਮ ਵੀ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਲੂਕੋਸ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੰਗੂਰਾਂ ਦੀ ਖੰਡ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ, ਇਹ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਿਧੀ ਲਹੂ ਵਿਚ ਰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਰੋਗੀ ਦੀ ਪਾਚਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਬੜੀ ਲਾਭਵੰਦ ਸ਼ੈ ਹੈ ਤੇ ਦੁੱਧ, ਪਾਣੀ ਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਖਾਧੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸੁੱਕੀ ਖਾਣ ਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦਾ ਢਕ ਕੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਪਾਸ ਪਿਆ ਰਹੇ ਤਾਂ ਜੋ ਪਿਆਸ ਲਗਣ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਆਪ ਹੀ ਪੀ ਲਵੇ। ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ ਪਰ ਜੇ ਜੌਆਂ ਦਾ ਜਾਂ ਇਲਾਚੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਣਾ ਕੇ ਦਿਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਆਦੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਧਰਵਾਸ ਵੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਸ ਪਾ ਕੇ, ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜ ਕੇ, ਸ਼ਿਕਜਵੀ ਬਣਾ ਕੇ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਾਜ਼ਮੇ ਲਈ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਹੈ ਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਘਟਦਾ ਜਾਏ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਦਾ ਟੋਸਟ ਸੇਕ ਕੇ ਤੇ ਮੱਖਣ ਨਾਲ

ਚੋਪੜ ਕੇ ਦਿਤਾ ਜਾਏ, ਫੇਰ ਹਲਕਾ ਫੁਲਕਾ ਪਕਾ ਕੇ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਫੁਲਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਘੀਏ, ਟੀਂਡੇ ਆਦਿ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮਾਸ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਥੋੜੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਈਆਂ ਜਾਣ। ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਮਿਰਚਾਂ ਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਚਟਨੀਆਂ, ਅਚਾਰ ਮੁਰੱਬੇ ਆਦਿ ਵੀ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਥੋੜੀ ਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਦਾ ਤਾਜ਼ੀ ਪਕਾਈ ਜਾਏ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਿਆਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿਚ ਪਰੋਸੀ ਜਾਏ। ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਖੁਆਇਆਂ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਘਟੀਆ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਰੋਗ

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤੇ ਸਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਮਿਲੇ। ਸਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਫ਼ੈਟ, ਮਿਨਰਲ ਤੇ ਮਿਟੇਮਿਨ ਠੀਕ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਹੋਣ। ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁਖ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਅਨਾਜ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸਸਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਫ਼ੈਟ ਅਰਥਾਤ ਘਿਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਜੁਜ਼ — ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਫ਼ੈਟ-ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਤਾਂ ਬਖ਼ਸ਼ਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭੰਨ-ਤੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਲਈ ਬੜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਚੰਗੇ ਪਰੋਟੀਨ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ, ਦੁੱਧ ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਾਲਾਂ ਤੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਪਰੋਟੀਨ ਘਟੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ। ਅਰੋਗ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁਖ ਦੀ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਏਨੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜ ਲਈ ਪਰੋਟੀਨ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ, ਬੀਮਾਰਾਂ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪਰੋਟੀਨ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋੜ ਦੁੱਧ

ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਨਰਲ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕੇਵਲ ਦੁਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਜੁਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁਖ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤੇ ਜੋ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਕਾਣ ਦਾ ਢੰਗ ਇਵੇਂ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਿਟੇਮਨ ਬੀ. ਤੇ ਸੀ. ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਬਹੁਤ ਕੋਮਲ ਜੁਜ਼ ਹਨ, ਬਹੁਤੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨਣ ਜਾਂ ਤਲਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਾਟੇ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸਹਿਜੇ ਤੇ ਅਛੋਪਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।) ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਮਨੁਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਸਮਝਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:— ਕਦੇ ਕਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਜੀਭ ਲਾਲ ਹੋ ਕੇ ਫੁਲ ਜਾਣੀ, ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਰਹਿਣੇ, ਮੂੰਹ ਨੁੱਕਰਾਂ ਉਤੇ ਨਿਕੇ ਨਿਕੇ ਛਾਲੇ ਹੋਣੇ, ਜੀਭ ਗੰਦੀ ਰਹਿਣੀ, ਦੰਦਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲਹੂ ਵਗਣਾ, ਡਕਾਰ ਆਣੇ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਵਾਈ ਰਹਿਣੀ, ਭੁਖ ਘਟ ਲੱਗਣੀ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਆਣੀ, ਆਲਸ, ਉਦਾਸੀ ਸੁਸਤੀ, ਹੱਡ ਪੈਰ ਟੁੱਟਣੇ, ਲਤਾਂ ਦੁਖਣੀਆਂ, ਮੂੰਹ ਹਥਾਂ ਤੇ ਛਾਈਆਂ ਪੈਣੀਆਂ, ਵਾਲ ਡਿਗਣੇ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲ ਚਿਟੇ ਹੋਣੇ। ਇਹ ਇਹੋ ਜੇਹੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁਖ ਗੌਲਦਾ ਨਹੀਂ। ਉਪਰ ਲਿਖੀ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਨਾਲ ਧਾਤਾਂ ਤੇ ਵਿਟੇਮਿਨ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣੋ ਹੋਰ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਵੇਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਗ ਵਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲਹੂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਜੀਉਂਦਾ ਭਾਗ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਵਿਚਲੇ ਰੱਤੇ ਤੇ ਚਿਟੇ ਦਾਣੇ ਹਰ ਘੜੀ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਮਰਦੇ ਤੇ ਨਵੇਂ ਜਨਮਦੇ ਹਨ। ਨਵਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਧਾਤਾਂ ਤੇ ਵਿਟੇਮਿਨ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥੋੜੀ ਥੁੜ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਉਪਜ ਵਿਚ ਬੜੀ ਖੱਲਬਲੀ ਪਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਲਹੂ ਦੇ ਰੱਤੇ ਦਾਣੇ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਜੋਬਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਪਜ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਹੂ ਦੇ ਹੁਜਮ ਤੇ ਤਰਲ ਭਾਗ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਪਰ ਰੱਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਲਹੂ ਪਤਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਧ ਪਚੱਧ ਪਕੇ ਤੇ ਕਚੇ ਪਿਲੇ ਦਾਣੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਨਿਬਾਹ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਘਟੀਆ

ਲਹੂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਪਹਿਲੇ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦਾ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਮਾਂਦੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਪਰਨਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਢੇਰੀ ਢਾਹ ਬਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਆਪਣਾ ਰਸ ਪੂਰੀ ਤੇ ਸਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਆਈ ਸਮਿੱਗਰੀ ਸਾਰੀ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਘਾਟੇ ਵਿਚ ਹੋਰ ਖ਼ਾਮੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘਟੀਆ ਖ਼ੁਰਾਕ — ਘਟੀਆ ਲਹੂ — ਘਟੀਆ ਹਾਜ਼ਮਾ, ਇਵੇਂ ਘਾਟੇ ਤੋਂ ਘਾਟਾ ਉਪਜਦਾ ਤੁਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੇੜ ਕਿਤੇ ਮੁਕਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਿਕੰਮਾ ਤੇ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੀਮਾਰ ਦਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਘਟਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ। ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਲ੍ਹ, ਜੀਭ, ਅੱਖੀਆਂ ਬੱਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਦੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਹ ਫੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੱਤਾਂ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਢਿੱਡ ਉਤੇ ਸੋਜ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਲਾਜ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬੰਦਾ ਚਲਣੋਂ ਫਿਰਨੋਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ੁਰਾਕ-ਘਾਟੇ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਰੋਗ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਿਚ ਮਰਦਾਂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੋਂ ਘਟੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮਿਰਚਾਂ ਮਸਾਲੇ ਤੇ ਤਲੀਆਂ ਭੁੰਨੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਲਹੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਅਵੱਸ਼ ਡੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਘਾਟਾ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਲਹੂ-ਘਾਟੇ ਦਾ ਉਪਰ ਲਿਖਿਆ ਗੇੜ ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੁਢ ਬੱਝਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਉਪਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਜੇਬ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇ ਸਾਰੇ ਟੱਬਰ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰਖੀ ਜਾਏ। ਘਿਓ, ਮਠਿਆਈ ਅਤੇ ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਤੇ ਪੈਸੇ ਖ਼ਰਚਣ ਦੀ ਥਾਂ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁਧ ਦਹੀਂ ਤੇ ਆਂਡੇ ਖ਼ਰੀਦੇ ਜਾਣ। ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬੇ-ਮੌਸਮੀਆਂ ਤੇ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਮੌਸਮ ਦੇ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿਸਾ ਬਣਾਏ ਜਾਣ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ ਉਹ ਵਿਟੇਮਿਨ ਬੀ, ਤੇ ਸੀ. ਬਾਜ਼ਾਰੋਂ ਖ਼ਰੀਦ ਕੇ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ। ਯੀਸਟ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਵਿਟੇਮਿਨ ਬੀ. ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਸਸਤੀ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਇਕ ਗੋਲੀ

ਸਵੇਰੇ, ਇਕ ਸ਼ਾਮੀਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਟੇਮਨ ਸੀ. ਵਾਸਤੇ ਸੇਲੀਨ (50 ਮਿਲੀਗਰਾਮ) ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਗੋਲੀ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਾਣੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਾਜ਼ਮਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਧਾਤ ਤੇ ਵਿਟੇਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਪੂਰੀ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਾਰ ਪੰਜ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਗੋਲੀਆਂ ਛਡ ਦੇਣ ਤੇ ਵੀ ਹਾਜ਼ਮਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਉਸ ਲਈ ਲੋਹੇ ਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਧਾਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੈਲਡੀਫੈਰਮ ਗੋਲੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਗੋਲੀ ਸਵੇਰੇ ਇਕ ਸ਼ਾਮੀਂ ਰੋਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੀ ਰੰਗਤ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਨਾ ਜਾਪੇ ਤਾਂ ਇਕ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ ਹੀਮੇਟਿਨਿਕ ਪਲਾਸਚਯੂਲਜ਼, ਉਹ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਲਹੂ ਬਣਾਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੁਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਦਵਾਈਆਂ ਟਾਨਕ ਹਨ ਤੇ ਕਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਪਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਾਜ਼ਮੇ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਭੁਖ ਹੋਰ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਆਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜੇਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਪਾਚਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਰੋਗ

ਜੋ ਵੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ — ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਰੋਟੀ, ਚਾਵਲ, ਮਾਸ, ਆਂਡੇ, ਸਾਗ, ਭਾਜੀ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਹੀ ਸਾਡੇ ਲਹੂ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਬੜਾ ਥੋੜਾ ਹਿੱਸਾ ਫੋਲਕ ਬਣ ਕੇ ਟੱਟੀ ਰਸਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਲਹੂ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰ ਪਾਸ ਇਕ ਬੜੀ ਵਚਿਤਰ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ — ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ 'ਪਾਚਨ-ਨਾੜੀ'। ਇਹ ਨਾੜੀ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਪਖਾਨਾ-ਰਸਤੇ ਤੇ ਮੁੱਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਬਾਈ ਕੁ ਫ਼ੁਟ ਲੰਮੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚੱਕੀ ਵਿਚ ਪੀਠੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਥੁਕ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਵਲੋਂ ਕੁਝ ਐਸੇ ਸਤ ਇਸ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਆ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾਸਤੇ ਨੂੰ ਮਿੱਠੀ ਖੰਡ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਗਰਾਹੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਥ ਕੇ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਣ ਵਾਲੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡਾ ਭੋਜਨ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਹੀ ਮਿੱਠਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਠੰਢੀ ਤੱਤੀ ਸ਼ੈ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੀ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਗਰਮੀ ਮੁਤਾਬਕ ਢਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜੇਹੀ ਦਲੀ ਹੋਈ ਤੇ ਗਰਮਾਈ ਵਿਚ ਇਕਸਾਰ ਹੋਈ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਖ਼ੁਰਾਕ-ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਉਥੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿੜਕੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਪੇਟ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਦੇ ਕਈ ਰਸ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹਾਜ਼ਮੇ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੇਟ ਵਿਚ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਤਿਜ਼ਾਬ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹਾਜ਼ਮੇ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਲੰਘ ਆਏ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਰ ਮੁਕਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿੜਕਿਆ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਲਈ ਅੱਧ-ਪਚੱਧ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਪੇਟ ਵਿਚੋਂ

ਇਕ ਭੀੜੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਥਾਣੀਂ ਲੰਘ ਛੋਟੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਡੀਓਡੀਨੱਮ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਥਾਂ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਪੈਨਕਰੀਆਜ਼ ਦੇ ਤੱਤ ਇਸ ਵਿਚ ਰਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਪਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਫ਼ੈਟ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚਣ-ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਵਿਚ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਜਾਲ ਵਿਛਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲੰਘਦੀ ਲਹੂ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਬਚਿਆ ਫੋਲਕ ਵਡੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਟੱਟੀ ਦੀ ਹਾਜਤ ਹੋਣ ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਜੋ ਮਸ਼ੀਨ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਿਰਵਿਘਨ ਕਰੀ ਜਾਏ ਉਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਗਾਫ਼ਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਗੜ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅਚਾਨਕ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਵਲ ਖਿਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਠੀਕ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਡਾਕਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪੇਟ ਭਾਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਹਵਾ ਭਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਚਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਨ ਦੀ ਇਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਓਹ ਆਪਣੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਚਾਲੂ ਰਖ ਸਕੇ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਹਾਈਂ ਮਾਈਂ ਰੋਗ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਢੁਕਣ ਦੇਂਦਾ। ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਅਵੇਸਲੇਪਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਰੋਗ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ! ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਜੀਵ ਦੀ ਰਖਿਆ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਚਾਓ ਲਈ ਹਥਿਆਰ ਘੜ ਰਖੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਹਾਜ਼ਮਾ-ਪਰਨਾਲੀ ਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸੀਤ, ਗਰਮ, ਮਿਰਚਾਂ ਮਸਾਲੇ, ਆਦਿ ਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਚਿਥਿਆਂ ਗਰਾਹੀਆਂ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਨਿਘਾਰ ਕੇ ਢਿੱਡ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਝਿੱਲੀ ਨੂੰ ਬੇ-ਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰ ਸੁਟਦੇ ਹਾ। ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਝਿੱਲੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਦੇ ਰੱਸ ਪੂਰੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਿਸਦੇ। ਥੋੜੇ ਰਸਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਖ਼ਮੀਰ ਉਠ ਖਲੋਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਵਿਚ ਹਵਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਿਜ਼ਾਬ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਬਾਹਰੋਂ ਆਏ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਘਰ ਪਾ ਕੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਵਾਈ ਦਾ ਨਾਂ ਆਮ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਹੈ। ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀਆਂ

ਬਹੁਤੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਈ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਈ ਅਸਲ
ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਇਕ ਰੋਗ-ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਰੋਗੀ ਡਾਕਟਰ
ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਈ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪੇਟ ਵਿਚ
ਹਵਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀ। ਇਹ ਹਵਾ ਪੇਟ ਜਾਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਖ਼ਰਾਬੀ ਕਾਰਨ
ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮਾਮੂਲੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ
ਹੈ। ਥੋੜੀ ਤੇ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਹੋਈ ਵਾਈ ਜਵੈਣ ਸੁੰਢ ਖਾਧਿਆਂ ਹੀ ਘਟ
ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਵੈਣ ਤੇ ਸੁੰਢ ਬਹੁਤੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ —
ਇਹ ਗਰਮ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪੇਟ ਦੀ ਝਿਲੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ
ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਵਧ ਹਵਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋਡਾਮਿੰਟ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ
ਵਾਈ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਚਾਰ ਜਾਂ ਛੇ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ
ਹਨ। ਸੁੰਢ, ਲੈਮਨ ਜਾਂ ਖਾਰੇ ਸੋਡੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਵੀ ਵਾਈ ਖ਼ਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਨਿੰਬੂ ਇਹਦੇ ਲਈ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਇਹ ਜਿਵੇਂ ਚਿਤ ਕਰੇ ਵਰਤਿਆ
ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਕੰਜਵੀ ਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ
ਵਿਚ ਲੂਣ ਨਿੰਬੂ ਪਾ ਕੇ ਪੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਪੇਟ ਨਿਤ ਦਿਨ ਹੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਾਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ
ਕਾਰਨ ਲਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅਣਪਚਿਆ
ਭੋਜਨ ਬੁਸ ਕੇ ਹਵਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ! ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤਾਂ ਸੌਖਾ ਹੈ;
ਰੋਟੀ ਘਟ ਖਾਧੀ ਜਾਏ। ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਸਟਾਰਚੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਚਾਵਲ,
ਆਲੂ, ਛੋਲੇ, ਮੂਲੀ, ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ ਹਟਾਈਆਂ ਜਾਣ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ
ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵਧ ਹੋਵੇ ਉਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਘਟਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ
ਬਜਾਏ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਪਰੋਟੀਨ ਵਰਤਣ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਦੂਧ, ਦਹੀਂ, ਆਂਡੇ
ਮਾਸ ਆਦਿ ਵਧਾਣ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਿਟੇਮਿਨ ਬੀ. ਕਮਪਲੈਕਸ ਦੀ ਘਾਟ
ਨਾਲ ਵੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਠੀਕ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਵਾਈ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਇਹ ਘਾਟ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਯੀਸਟ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਇਕ ਸਵੇਰੇ, ਇਕ
ਸ਼ਾਮੀਂ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ
ਦੂਧ ਵੀ ਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੂਧ ਵਿਚ ਮੋਟੀ ਇਲਾਚੀ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲਾ
ਦਿਤਿਆਂ ਇਸ ਦੀ ਇਹ ਤਸੀਰ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ
ਖਾਧਿਆਂ ਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਆਂਡੇ ਕਦੇ ਹਵਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਮੁਰਗੇ
ਅਤੇ ਮਛੀ ਦਾ ਮਾਸ ਦੂਜੇ ਮਾਸਾਂ ਨਾਲੋਂ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤਾ ਭੁੰਨਣ
ਜਾਂ ਘਿਓ ਪਾਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਸ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ

ਖ਼ੁਰਾਕ ਠੀਕ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉਹ ਗਲ ਸੜ ਕੇ ਵਾਈ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਜਦੋਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ, ਵਿਟੇਮਿਨ ਬੀ. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਮਾਮੂਲੀ ਟੋਟਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਾਈ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਾ ਹਟੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਵਾਈ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲਭ ਕੇ ਉਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੇ । ਕਈ ਵਾਰ ਵਾਈ ਛਾਤੀ, ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਰੀਹ ਦਾ ਦਰਦ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਘਰ ਦੇ ਟੋਟਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰੀ ਜਾਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਦਰਦਾਂ ਲਈ ਪਿਪਲਾਮੂਲ ਅਤੇ ਸੁੰਢ ਖਾ ਖਾ ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਧ ਕੇ ਅਸਾਧ ਰੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਵਾਈ ਤੋਂ ਛੁਟ ਕੁਝ ਕੁ ਖ਼ੁਰਾਕ-ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸ਼ਰਾਬ, ਮਾਸ, ਆਂਡਾ, ਘਿਓ, ਚਾਹ, ਕਾਫ਼ੀ ਆਦਿ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ । ਇਹ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਸ਼ਰਾਬ, ਚਾਹ, ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਅੰਗ ਨਹੀਂ ਗਿਣੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ ਪੇਟ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਨੂੰ ਝੁਲਸ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਸੋਜ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਸ਼ਰਾਬ ਤਾਂ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾੜ ਸੁਟਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਚਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਰ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਸ਼ਕੰਜਵੀ, ਸੰਤਰਾ, ਨਿੰਬੂ, ਆਮਲਾ ਆਦਿ ਠੰਢੇ ਭੋਜਨ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਹਾਜ਼ਮੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ । ਲਸੀ ਦੀ ਜਿਤਨੀ ਵੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰੀਏ ਥੋੜੀ ਹੈ । ਲਸੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਵੀ ਅਰਮਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਲਸੀ ਵਿਚ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਪੀਤਿਆਂ ਇਸ ਦੀ ਵਾਈ ਕਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਨਰਮ ਹਾਜ਼ਮੇ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਲਸੀ ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ ਕਰ ਕੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਠੰਢ ਵੇਲੇ ਕੋਸੀ ਕਰ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਇਹ ਠੰਢ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ । ਲਸੀ ਤਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਦਹੀਂ ਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ । ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੀ ਲਸੀ ਵਿਚ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਠੰਢੀ ਪੀਤੀ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਜਿਉਂ ਦੇ ਤਿਉਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੁਝ ਪੀਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਚਾਹ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸ਼ੈ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਬਣਾਨ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਬਹੁਤੀ ਕਾੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਚਾਹ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀ ਹੈ । ਹਲਕੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ

ਦੁਧ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਦਾ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਪਾਚਨ-ਮਸ਼ੀਨ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਐਨ ਵਕਤ ਤੇ ਪਾਚਨ-ਰਸ ਆਹਾਰੇ ਪਾਚਨ-ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਰਿਸਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਣ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਬੇ-ਵਕਤਾ ਅਤੇ ਸਦਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਸ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਬੇਮੁਹਾਰਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਅਤੇ ਸੁਆਦਲਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਹਾਜ਼ਮੇ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਸੇ ਤੇ ਰੰਜ ਵਿਚ ਖਾਧੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਾਈ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਾਚਨ-ਰਸ ਪੂਰੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪੇਟ ਦਾ ਰਿੜਕਣਾ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਦ੍ਹੇ ਨਾਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਅਧੂਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਣਪਚੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਗਲ ਸੜ ਕੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪੰਦਰਾਂ ਕੁ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਪੌਣਾ ਘੰਟਾ ਪਿਛੋਂ ਤਕ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮਸ਼ੱਕਤ ਤੋਂ ਬਰੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਭਾਗ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੇ ਰਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਪੁਚਾਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਲਹੂ ਪੂਰਾ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਤੇਲ ਵੱਟੀ ਵਾਂਗ ਇਹ ਕੰਮ ਘੱਟ ਅਤੇ ਜਲਦੇ ਵਧ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘਟਦੀ ਅਤੇ ਪਾਚਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਮਧਮ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਦਾ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਹਾਜ਼ਮਾ ਸਹੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਚਾਲੂ ਰਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਹਿਲਜੁਲ, ਵਾਸਤੇ ਵਰਜ਼ਿਸ, ਸੈਰ ਆਦਿ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀਆਂ ਗਡੀਆਂ, ਮੋਟਰਾਂ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੇਚਣ ਦਾ ਆਮ ਰਿਵਾਜ ਹੈ। ਲਕੜ ਹਜ਼ਮ, ਪੱਥਰ ਹਜ਼ਮ ਚੂਰਨ ਆਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਤਲੀ ਤੇ ਰਖ ਕੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਚਟ ਕੇ ਸੁਆਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸੋਚ ਆਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੈ ਲਕੜ ਅਤੇ ਪਥਰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਏਗੀ। ਗੱਲ ਇਵੇਂ ਹੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਚੂਰਨ ਸਾਡਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਵਧੇਰੇ ਵਿਗਾੜਦੇ ਹਨ। ਅਨਾੜੀ ਅਤੇ ਰਾਹ ਜਾਂਦੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਕੇ ਵਰਤਣੀ ਲਾਭਵੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਸਕਦੀ। ਇਸ ਲਾਲਚ ਅਤੇ ਖਿਚ ਤੋਂ ਸਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਇਹੀ ਹੈ ਸਰੀਰਕ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨੁਕਤੇ ਤੋਂ ਸਮਝ ਕੇ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਤੇ ਚਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਰਖਿਆ ਜਾਏ।

ਕਬਜ਼ੀ

ਖਾਧੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਫੋਕਕ ਜੇ ਅਠਤਾਲੀ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਟੱਟੀ ਰਾਹ ਖ਼ਾਰਜ ਨਾ ਹੋਏ ਤਾਂ ਕਬਜ਼ੀ ਹੋਈ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਧਾਰਨ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਪਖ਼ਾਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਜਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵੀ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਟੱਟੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟੱਟੀ ਦਾ ਰੋਜ਼ ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਉਣਾ ਆਦਤ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਦਤ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਵਕਤ ਸਿਰ ਪਖ਼ਾਨੇ ਜਾਣ ਦੇ ਆਦੀ ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਆਦਤ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਜਾਂ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਬੱਸ ਗੱਡੀ ਫੜਨ ਦੀ ਕਾਹਲੀ ਵਿਚ ਉਹ ਸਵੇਰ ਦੀ ਹਾਜਤ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵੇਲੇ ਦੀ ਰੋਕੀ ਹਾਜਤ ਕਈ ਵਾਰ ਮੁੜ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਨਹੀਂ ਉਠਦੀ। ਜੇ ਹੋਏ ਵੀ ਤਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਇਵੇਂ ਕੀਤਿਆਂ ਪਖ਼ਾਨੇ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਚੌੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਥੋੜੇ ਪਖ਼ਾਨੇ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਚੇਤਨਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋਣ ਲਈ ਸੁਨੇਹਾ ਨਹੀਂ ਭੇਜਦੀ। ਇਵੇਂ ਕਬਜ਼ੀ ਦਾ ਮੁਢ ਬੱਝਦਾ ਹੈ। ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਇਹ ਨਾਲੀ ਹੋਰ ਚੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਕਬਜ਼ੀ ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸਤ੍ਰੀਆ ਵਿਚ ਇਸ ਆਦਤ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਰ ਬਾਰ ਜਣੇਪੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਛੱਤ ਦੇ ਪੱਠੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੱਠੇ ਟੱਟੀ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਢਿਲੇ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਨਾਲੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀ। ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਿਚ ਸਦਾ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਇਹ ਪੱਠੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਹੀ ਤੇ ਚੁਸਤ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਕੁਝ ਕੁ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਹੀ ਲਾਲਚੀ

ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਮਿਲੇ ਸਭ ਚਟਮ ਕਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਪਖ਼ਾਨੇ ਲਈ ਫੋਲਕ ਬੜਾ ਘਟ ਬਚਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਫਲ ਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਵੀ ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਪਸੀਨਾ ਬਹੁਤਾ ਆਏ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਘਟ ਪੀਤਾ ਜਾਏ ਨਿਤ ਸੌਚ ਦਾ ਨਿਯਮ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਜਾਣ, ਕਿਤੇ ਗੱਡੀ ਮੋਟਰ ਵਿਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ, ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਥਕ ਜਾਣ, ਵੇਲੇ ਕੁਵੇਲੇ ਜਾਗਣ, ਉਨੀਂਦਾ ਝਾਖਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਤ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਵੇ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਝਟ ਬਾਗ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਨਿੱਤ ਸੌਚ ਦੀ ਆਦਤ ਸਾਡੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹੁਜਕਾ ਲਗੇ ਇਹ ਆਦਤ ਟੁਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਹੋਈ ਕਬਜ਼ੀ ਕੋਈ ਫ਼ਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਹਾਲਾਤ ਸਾਧਾਰਨ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਬਜ਼ੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਰਾਹ ਸੁਖਾਲਾ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਔਖਾ ਵੀ। ਸੁਖਾਲਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਨਿਤ ਸਵੇਰੇ ਉਠਦਿਆਂ ਹੀ ਪਖ਼ਾਨੇ ਜਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈ ਜਾਏ। ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਬੈਠਿਆ ਜਾਏ। ਉਥੋਂ ਉਠਣ ਦੀ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਟੱਟੀ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਤੇ ਬਦਬੂ-ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ। ਪਖ਼ਾਨਾ ਨਾ ਵੀ ਆਏ ਫੇਰ ਵੀ ਉਹਦੇ ਲਈ ਟੱਟੀ ਜਾਣਾ ਤੇ ਉਥੇ ਬੈਠਣਾ ਨਿਤ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤਸੱਲੀ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਵੇਰ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਖਾ ਕੇ ਦੂਜੀ ਪਾਰ ਫੇਰ ਪਖ਼ਾਨਾ-ਘਰ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦਿਤੀ ਜਾਏ। ਥੋੜੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ੀ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਸਟਮ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਰੌਂ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਾਹ ਔਖਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਦੇਰ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਥੋੜੇ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਸਬਰ ਤੇ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਰਾਹ ਇਹੀ ਅਸਲੀ ਤੇ ਸਹੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵਿਧੀ ਕਬਜ਼ੀ ਖੁਲ੍ਹਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਉਠਦਿਆਂ ਹੀ ਇਕ ਗਲਾਸ ਠੰਢੇ ਜਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੀ ਕੇ ਜਾਂ ਚਾਹ ਪੀ ਕੇ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰ ਕੇ ਟੱਟੀ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਾ। ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸੈਰ ਤੇ ਹਲਕੀ ਜੇਹੀ ਵਰਜ਼ਿਸ਼, ਨਿਰਮਲ ਪੌਣ ਵਿਚ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਹੋਵੇ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ

ਸਲਾਦ ਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਕਬਜ਼-ਕੁਸ਼ਾ ਹਨ। ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਵਕਫ਼ੇ ਵਿਚ ਖੁਲ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪੀਤਾ ਜਾਏ।

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦਿਆਂ ਜੇ ਕਬਜ਼ੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਨਾ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਤਬੀਅਤ ਭਾਰੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਦਵਾਈ ਵਰਤਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ। ਈਸਬਗੋਲ ਦਾ ਛਿਲਕਾ, ਇਕ ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ ਭਰ ਕੇ ਥੋੜੇ ਜੇਹੇ ਦੁਧ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੀਤਾ ਜਾਏ। ਇਸ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਜੇ ਇਹ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਲਿਕੂਇਡ ਪੈਰਾਫ਼ੀਨ ਵੀ ਬੜੀ ਹਲਕੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਵਡੇ ਚਮਚੇ ਦੁਧ ਵਿਚ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਵੀ ਬੇ-ਅਸਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਗਰੋਲ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵੀ ਇਕ ਵਡਾ ਚਮਚਾ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਏ ਉਹ ਕੁਝ ਦਿਨ ਵਰਤੀ ਜਾਏ। ਪਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨ ਨਾਲੋਂ ਘਟਾ ਲਈ ਜਾਏ। ਤੇ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁੱਕ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੋ ਲੋਕ ਥੋੜਾ ਤਰਦੱਦ ਕਰ ਸਕਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪਿਚਕਾਰੀ ਕਰ ਲੈਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਪਿਚਕਾਰੀ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਅੱਧਾ ਔਂਸ ਗਲਿਸਰੀਨ ਤੇ ਅਧਾ ਔਂਸ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜੀ ਗਲਿਸਰੀਨ ਘਟਾ ਕੇ ਓਨਾ ਕੁ ਪਾਣੀ ਵਧਾ ਲਿਆ ਜਾਏ, ਸਤਵੇਂ ਦਿਨ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਿਚਕਾਰੀ ਕਰਨੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਥੋੜੇ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਇਸ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਕਬਜ਼ੀ ਇਕ ਅਵੱਲਾ ਜਿਹਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੰਦਾ ਮਰਦਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਰ ਤਬੀਅਤ ਸਦਾ ਭਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਰ ਦੁਖਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਕਰਨ ਤੇ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰੋਗ ਆ ਚੰਬੜਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਤੇ ਫੋਕ ਦੇ ਗਲਨ ਸੜਨ ਤੋਂ ਉਠੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੀ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਵਾਸੀਰ ਕਬਜ਼ੀ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਕਬਜ਼ੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਬਵਾਸੀਰ ਵੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਰੋਕਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਘਰ ਦੇ ਓੜ ਪੋੜ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਾ ਕਰਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ (ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੇ ਫੋੜੇ) ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਕਬਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ

ਹੀ ਪੂਰੀ ਪੜਤਾਲ ਨਾਲ ਇਸ ਮਰਜ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਪਤਾ ਲਗਿਆਂ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੁਲਾਬ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੁਲਾਬ ਆਂਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਬੇ-ਪਰਵਾਹ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜ਼ਹਿਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਚ ਕੇ ਕਈ ਹੋਰ ਰੋਗ ਖੜੇ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

ਪੇਟ-ਪੀੜ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਕ ਵਡੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪੇਟ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਪਸਲੀਆਂ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਹੱਦ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਲਤਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤਕ ਇਸ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹਨ ਜਿਹਾ ਕਿ ਮਿਅਦਾ, ਛੋਟੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ, ਉਪ-ਆਂਦਰ, ਵਡੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ, ਪਖ਼ਾਨੇ ਦੀ ਨਾਲੀ, ਜਿਗਰ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਤ ਦੀ ਥੈਲੀ, ਤਿੱਲੀ ਲੁਬਾ, ਗੁਰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਆਂਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ, ਮਸਾਨਾ ਆਦਿ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੇ ਆਂਡੇਦਾਨੀ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਧੜ ਅਰਥਾਤ ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਪੀੜ ਸਾਰੇ ਪੇਟ ਦੀ ਪੀੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੀੜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਣਾ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਥੋੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਬੇਸਮਝੀ ਵਿਚ ਹਰ ਪੇਟ-ਪੀੜ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਅਹੁਰ ਸਮਝ ਕੇ ਬੰਦਾ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਕੀਮਤੀ ਵਕਤ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਓੜ ਪੋੜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸੁਟਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪੁਜ ਕੇ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਛੇਤੀ ਕਰਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ-ਪੀੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਧਾਰਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਕਸਰ ਪੇਟ-ਪੀੜ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਭਾਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਦੋ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬੋਝ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੋ ਚਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਜੁਲਾਬ ਆਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਪੀੜ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਅੰਦਰਲੇ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਪੀੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਹਟਦੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਲਟੀਆਂ ਚਾਲੂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੱਟੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੇਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਆਣ ਜਾਂ ਸੜ ਕੇ ਆਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵੀ ਕਦੇ

ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਥੋੜਾ ਬੁਖ਼ਾਰ ਤੇ ਨਬਜ਼ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੀਮਾਰ ਨਿਢਾਲ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਟਪਟਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਦਿਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਜੁਲਾਬ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ; ਇਸ ਨਾਲ ਸੋਜ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਦੇ ਫਟ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਨੀਮਾ ਦੇਣ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ। ਅਨੀਮੇ ਨਾਲ ਜੇ ਟੱਟੀ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੇਟ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਦਰਦ ਧੁੰਨੀ ਦੁਆਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਪੀੜ ਦੁਖਦੇ ਅੰਗ ਦੁਆਲੇ ਆ ਕੇ ਠਹਿਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਧੁੰਨੀ ਪੇਟ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਨਸ-ਤੰਤੂਆਂ ਵਿਚੋਂ ਉਠਿਆ ਦਰਦ ਪਹਿਲਾਂ ਇਥੇ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਪੀੜ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਹਲਾ ਮੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਹੀ ਦੁਖਦੇ ਅੰਗ ਦੀ ਪੀੜ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪੀੜ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਉਂਗਲੀ ਰਖ ਕੇ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦ ਪੀੜ ਉਠੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਰਮ ਬਿਸਤਰੇ ਉਤੇ ਲਿਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਪੇਟ ਉਤੇ ਰੱਖਿਆਂ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਕੁ ਇੰਚ ਦੀ ਤਿੰਨ ਗਜ਼ ਲੰਬੀ ਪਟੀ ਜਿਹੜੀ ਪੁਰਾਣੇ ਦੁਪਟੇ ਜਾਂ ਪਗ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪੇਟ ਉਤੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਪੀੜ ਤੋਂ ਚੈਨ ਆਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਮਲਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੁਖਦੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਜਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਸੇਰ ਕੁ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦੋ ਮੋਟੀਆਂ ਇਲਾਚੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਉਬਾਲਾ ਦੇ ਕੇ ਤੇ ਮੁੜ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਪਾਸ ਰਖ ਦਿਤਾ ਜਾਏ। ਜਦੋਂ ਪਿਆਸ ਲਗੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਸੁਕੇ, ਇਕ ਦੋ ਚਮਚੇ ਇਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਣ ਨਾਲ ਧਰਵਾਸ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਠੰਢਾ ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਬਹੁਤ ਰੱਜ ਕੇ ਇਕੋ ਵਾਰੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀੜ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਲੌਂਗ ਦੋ ਘੁਟ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਲਟੀਆਂ ਅਟਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿੰਬੂ ਨੂੰ ਲੂਣ ਲਾ ਕੇ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਵੀ ਪੇਟ-ਪੀੜ ਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਚੋ-ਅਰਕਾ ਦਿਤਾ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜੇ ਪੇਟ-ਪੀੜ ਵਾਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਛੋਟੀ ਮੋਟੀ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਪਰ ਲਿਖੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਾ ਹਟੇ ਤਾਂ ਘਟੋ ਘਟ ਦੁਖਦੇ ਅੰਗ ਦਾ ਸਹੀ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਰੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਵਾਕਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਜਾਬ ਤਾਂ ਕੀ, ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀ ਵੀ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਿਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਰਦ ਠਹਿਰ ਠਹਿਰ ਕੇ ਵਟ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਟ ਪੈਂਦਿਆਂ ਹੀ ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਜਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਤੇ ਜਾਲੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਬੀਮਾਰੀ ਵਧਦੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਟੱਟੀ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਾਜਤ ਵੇਲੇ ਖ਼ੂਨ ਤੇ ਜਾਲੇ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਟੱਟੀ ਵਿਚੋਂ ਉਠਣ ਤੇ ਚਿੱਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਉਥੇ ਨਿਭੀ ਜਾਣ ਦੀ ਚਾਹਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਰੀਰ ਤਕੜਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਪਕੜ ਘਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਨਾਲ ਹੀ ਮਰੋੜਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚੌਲ ਤੇ ਦਹੀਂ ਦੋਵੇਂ ਵੇਲੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ। ਸਵੇਰੇ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਵੀ ਦਹੀਂ ਖਾਣਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਦਹੀਂ ਬਾਜ਼ਾਰੋਂ ਨਾ ਖ਼ਰੀਦਿਆ ਜਾਏ। ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਸੰਤਰੇ ਜਾਂ ਮੁਸੰਮੀ ਦਾ ਰਸ ਵੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਈਸਬਗੋਲ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਦੁਧ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪੇਟ-ਪੀੜ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਕਰਦਿਆਂ ਵੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਾ ਆਏ ਤਾਂ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਸਲਫਾਗੁਆਨੇਡੀਨ ਅਤੇ ਇਕ ਗੋਲੀ ਐਨਟਰੋਂਕੀਨੋਲ ਇਕਠੀਆਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ, ਦੋ ਦਿਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਰੋੜ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਨਾ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪੁਜਣਾ ਸਹੀ ਰਾਹ ਹੈ।

ਕਲੇਜਾ, ਵੱਖੀ ਤੇ ਪੇਡੂ ਵੀ ਪੇਟ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ, ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕਲੇਜਾ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਐਨਾ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਵੀ ਏਥੇ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਮਿਅਦੇ ਦੀ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਇਸ ਪੀੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਦੀ ਪੀੜ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਇਥੇ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਿਛੋਂ ਜਾ ਕੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਲੇਜੇ ਦੀ ਪੀੜ ਬੜੀ ਆਮ ਪੀੜ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਅਗੇ ਮਿਅਦੇ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਰਖਿਆ ਲਈ ਦੂਜੀ ਪੁਲੀਸ ਚੌਂਕੀ ਇਹੋ ਹੀ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘ ਆਈ ਠੰਢੀ, ਤੱਤੀ, ਕੌੜੀ, ਕਸੈਲੀ, ਰੋਗ ਲੱਦੀ, ਗੰਦੀ, ਸੜੀ ਚੀਜ਼ ਪਹਿਲਾ ਹਮਲਾ ਇਸ ਅੰਗ ਤੇ ਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ

ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ ਜਾਏ, ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਅਣਪਚ ਤੇ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਿਘਲ ਲਈ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਦੀ ਮਿਅਦੇ ਦੀ ਝਿਲੀ ਆਪ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚਲੇ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਇਹਦੇ ਉਤੇ ਭਾਰੂ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸੋਜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਅਤੇ ਸੋਜ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਅਤੇ ਇਕ ਅੱਧ ਫ਼ਾਕੇ ਨਾਲ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦੁਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਬੜਾ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ, ਚਾਹ, ਕਾਫ਼ੀ, ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਬੋਝਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਬੰਦਾ ਮਿਅਦੇ ਦੀ ਪੀੜ ਤੋਂ ਬੇ-ਪਰਵਾਹ ਹੋ ਕੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਲੋਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਸਦਾ ਲਈ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਲੇਜੇ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੱਠੀ ਮੱਠੀ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਦਰਦ ਹੋਰ ਵੀ ਚਮਕ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਡਾਕ੍ਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇਹਤਿਆਤ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੀੜ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਸੱਜੀ ਵੱਖੀ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਖਬੀ ਵਖੀ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੀ ਓਟ ਵਿਚ ਜਿਗਰ ਬਿਰਾਜ-ਮਾਨ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਟੋਹਣ ਨਾਲ ਤੇ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲਿਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਤ (ਬਾਈਲ) ਦੀ ਥੈਲੀ ਜਿਗਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਛਤ ਨਾਲ ਲਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਥੈਲ਼ੀ ਦੀ ਸੋਜ ਨਾਲ ਹੀ ਕਲੇਜੇ ਪੀੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮੁੜ ਸਜੀ ਵਖੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਟੋਹ ਕੇ ਵੇਖਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਇਹ ਸੋਜ ਇਸ ਥੈਲੀ ਵਿਚ ਪਥਰੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਕਸਰ ਮੋਟੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਚਾਲ੍ਹੀ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਇਹ ਪੀੜ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਬਹੁਤੀ ਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਅਧ ਉਲਟੀ ਆ ਕੇ, ਪੀੜ ਇਕ ਦੋ ਦਿਨ ਜ਼ੋਰ ਪਾ ਕੇ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਬੇ-ਪਰਵਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਇਹ ਪੀੜ ਵੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ — ਬਹੁਤੀ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੀੜ ਦਾ ਇਲਾਜ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਪਥਰੀ ਕਢਣ ਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਿਆਂ ਇਹ ਪੀੜ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਤਾਂ ਕਬਜ਼ੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ ਦੂਜਾ ਘਿਓ ਮਖਣ ਤੇ ਹੋਰ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਣ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟ ਰਖਿਆ ਜਾਏ। ਸਰੀਰਕ ਹਿਲਜੁਲ ਅਤੇ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਖਾਧੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚਰਬੀ ਬਣ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਜਿਗਰ ਤੋਂ ਨੀਵੇਂ ਕਰਕੇ ਪੇਟ ਦੇ ਦੋਹੀਂ ਪਾਸੀਂ ਗੁਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੇਟ ਦੀ ਪਿੱਠ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੇ ਸੋਜ ਜਾਂ ਪਥਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਥਰੀ ਦੀ ਪੀੜ ਵਖੀ ਦੀ ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਅਗੇ ਵਲ ਨੂੰ ਆਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਕੋ ਲਕੀਰ ਵਿਚ ਹੇਠਾਂ ਪੇਡੂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਤਕ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਦਰਦ ਬੜੀ ਤੜਫਾਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਕਿਤੋਂ ਗੈਬੋਂ ਆਣ ਫੜਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਠਹਿਰ ਠਹਿਰ ਕੇ ਉਠਦੀ ਹੈ। ਦਰਦ ਵੇਲੇ ਬੰਦਾ ਟਿਕ ਕੇ ਲੇਟ ਜਾਂ ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਉਛਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਆਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਕਬਜ਼ੀ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੁਕ ਕੇ ਜਾਂ ਘਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਲਹੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ੀ ਲਈ ਅਨੀਮਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਰਦ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਦੁਖਦੀ ਥਾਂ ਉਤੇ ਸੇਕ ਦੇਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁਝ ਚੈਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਐਸਪਰੋ ਅਤੇ ਐਨਾਸੀਨ ਦੀ ਗੋਲੀ ਵੀ ਥੋੜਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਸਲੀ ਇਲਾਜ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਪਥਰੀ ਕਢ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਔਖਾ ਤੇ ਵਡਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸੋਜ ਦੀ ਦਰਦ ਐਨੀ ਤੜਫ਼ਾਣ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਮੱਠੀ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰਹਿੰਦੀ ਵੀ ਵਖੀ ਦੇ ਵਿਚ ਹੈ — ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਤੁਰਦੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਵੀ ਆਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਲੂਕੋਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਲਈ ਜਲਦੀ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਖੱਬੀ ਵੱਖੀ ਦੇ ਉਤਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਤਿਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟਾਇਫਾਇਡ ਅਤੇ ਮਲੇਰੀਏ ਬੁਖ਼ਾਰ ਨਾਲ ਤਿਲੀ ਸੁਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਦਰਦ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਉਪ-ਆਂਦਰ ਚੀਚੀ ਕੁ ਜਿੱਡੀ ਬੰਦ ਨਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਛੋਟੀ ਤੇ ਵਡੀ ਆਂਤੜੀ

ਦੇ ਜੋੜ ਤੇ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਸਬਜ਼ਾ-ਅਹਾਰੀ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਨਾਲੀ ਵਡੀ ਅਤੇ ਲਾਭਵੰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁਖ ਵਿਚ ਇਹ ਬੇ-ਲੋੜੀ ਸ਼ੈ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਸਿਰਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰ ਆਂਤੜੀ ਵਿਚੋਂ ਜਿਰਮ ਇਸ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਕੇ ਸੋਜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਪੈਂਡੇਸਾਈਟਸ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੋਜ ਦਾ ਦਰਦ ਧੁੰਨੀ ਦੁਵਾਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘੰਟੇ ਕੁ ਬਾਅਦ ਸਜੀ ਵੱਖੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੇ ਪੇਡੂ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਉਤਾਂਹ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੀਮਾਰ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਥੋੜੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਕੇ ਲੇਟਦਾ ਹੈ। ਸਜੀ ਲੱਤ ਸਿਧਿਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਥਾਂ ਪੀੜ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਬਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਅਨੀਮੇ ਨਾਲ ਵੀ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਹਰਾਰਤ ਤੇ ਨਬਜ਼ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਸਮਝ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਪੱਕੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰ ਕੇ ਬੀਮਾਰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਪੇਟ ਚਾਕ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੈ ਇਹ ਸੁਖਾਲਾ ਤੇ ਮੌਤ ਬੜੀ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪਹਿਲੇ ਹਲੇ ਬੀਮਾਰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਲਦੀ ਨਾ ਪੁਜੇ ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਸੋਜ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਜ ਮੁੜ ਮੁੜ ਹੋਣ ਦਾ ਸਦਾ ਅੰਦੇਸ਼ਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਪੀੜ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਪੁਜੇ ਤਾਂ ਕਿ ਸੁਜੀ ਹੋਈ ਉਪ-ਆਂਦਰ ਨੂੰ ਵਕਤ ਸਿਰ ਬਾਹਰ ਕਢ ਲਿਆ ਜਾਏ। ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੀ ਸੋਜ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਨਾਲੀ ਅੰਦਰ ਹੀ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਣੀ ਔਖੀ ਹੈ।

ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਥਵਾ ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਮਸਾਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸੋਜ ਜਾਂ ਪਥਰੀ ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਥਰੀ ਦੀ ਦਰਦ ਏਥੇ ਵੀ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਲਛਣ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਲਹੂ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਘਬਰਾ ਕੇ ਬੰਦਾ ਆਪ ਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਲਦੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਸਾਨੇ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਹੇਠਾਂ ਤੇ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗ ਅਸਥਾਪਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਪੇਡੂ-ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਏਸੇ ਲਈ ਪੇਡੂ ਦੀ ਦਰਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਚ ਖ਼ਾਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਰਖਦੀ ਹੈ।

ਮਲ੍ਹਪ ਤੇ ਚਮੂਣੇ

ਮਲ੍ਹਪ ਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਹਰ ਸਾਧਾਰਨ-ਜਨ ਜਾਣੂ ਹੈ। ਇਹ ਲੰਮਾ ਤੇ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲੀ ਜੇਡਾ ਮੋਟਾ ਕੀੜਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਚਨਚੇਤ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਟਟੀ ਰਾਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਰੋਗ ਵਧੇਰੇ ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸਪੋਲੀਆ ਜਿਹਾ ਨਿਕਲਿਆ ਵੇਖ ਕੇ ਡਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਗਲ ਆ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਡਰਾਉਣਾ ਤੇ ਘਿਨੌਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਦੇ ਇਹ ਕੀੜਾ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਉਲਟੀ ਵਿਚ ਨਿਕਲ ਆਏ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਾਂ ਮਾਂ ਵੀ ਘਾਬਰ ਕੇ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਮਲ੍ਹੱਪ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹਨ। ਇਕ ਕੁੰਡੀਦਾਰ (ਹੁਕ ਵਰਮ) ਤੇ ਦੂਜਾ ਗੋਲ (ਰਾਊਂਡ ਵਰਮ)। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਇਹ ਰੋਗ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੈ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਵਧ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਉਥੇ ਬਾਹਰ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਟਟੀ ਬੈਠਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਅੰਦਰ ਮਲ੍ਹੱਪ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਡੇ ਬੰਦੇ ਦੀ ਟਟੀ ਵਿਚ ਖਾਰਜ ਹੋ ਕੇ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਜਾ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਕੁੰਡੀਦਾਰ ਮਲ੍ਹਪ ਦਾ ਅੰਡਾ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਹੀ ਪਲ ਕੇ 'ਲਾਰਵਾ' ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਇਹ ਦੋ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਜੀਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਮੌਕਾ ਲਗੇ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਤੁਰਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਇਹ ਧਸ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਰਾਹ ਲਭ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਦੀ ਵਿਚ ਨਚਦਾ ਟਪਦਾ ਇਹ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾ ਪੁਜਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਲਹੂ-ਪਰਨਾਲੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਹਵਾ-ਨਾਲੀ ਦਾ ਰਾਹ ਫੜਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਘਸੀਟੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਨੂੰ ਅਚਨਚੇਤ ਭੋਜਨ-ਨਾਲੀ ਲਭ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਉਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਅਦੇ ਅਤੇ ਡੁਯੋਡੀਨੱਮ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਘਾਟਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਪੁਜ ਕੇ ਹੀ ਆਪਣਾ ਪੱਕਾ ਟਿਕਾਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਚੰਗਾ ਚੋਖਾ ਖਾ ਕੇ ਵਡਾ ਤੇ ਪੂਰੇ ਕਦ ਦਾ ਕੀੜਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਪੰਜ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਹ ਆਪਣਾ ਬਾਗ ਪਰਵਾਰ ਵਧਾਣ ਲਈ ਅੰਡੇ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ।

ਇਕ ਰੋਗੀ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਕੀੜੇ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਲਾਰਵੇ ਪਲਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਝਿਲੀ ਨਾਲ ਚੰਬੜ ਕੇ ਜੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਲਹੂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਲਹੂ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਬੰਦਾ ਬੱਗਾ ਹੋਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚ ਸੱਤਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਇਸੇ ਲਈ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦਿਆਂ ਵੀ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਭੁਖ ਬਹੁਤ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਧੀ ਲਗਦੀ ਨਹੀਂ। ਢਿੱਡ ਵਡਾ ਤੇ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਨਿਰਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਲਤਾਂ ਤੇ ਸੋਜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨਾਲ ਗੁਰਦੇ ਤੇ ਜਿਗਰ ਵਿਚ ਲਹੂ ਸਿੰਮਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਜੀਉਂਦੇ ਭਾਗ ਮੁਰਦਾ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਤਾਣੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਧੀ ਮੌਤ ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਿਤਾਣੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਆ ਘੇਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗੋਲ ਮਲ੍ਹਪ ਦਾ ਅੰਡਾ ਵੀ ਰੋਗੀ ਦੀ ਟੱਟੀ ਵਿਚੋਂ ਮੈਲੇ ਹਥ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਰਾਹੀਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਟਿਕਾਣਾ ਜਾ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਖਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅੰਡਾ ਦਿਸਦਾ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਬੇ-ਖ਼ਬਰ ਜਦ ਮਨੁਖ ਇਹ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਡਾ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜਾ ਪੁਜਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਪਲ ਕੇ ਇਹ 'ਲਾਰਵਾ' ਬਣਦਾ ਹੈ। ਲਾਰਵਾ ਚੈਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦਾ, ਕਿਵੇਂ ਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਜਾ ਧਸਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਵਿਚ ਪਲਸੇਟੇ ਖਾਂਦਾ ਮਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਪੁਜ ਕੇ ਇਹ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਦਾ ਰਾਹ ਛਡ ਕੇ ਹਵਾ-ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਰੀਂਗਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਅੰਨ੍ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ-ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਜਾ ਪੁਚਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਟੋਂਹਦਾ ਇਹ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਛੋਟੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਮੁੜ ਆਪਣਾ ਘਰ ਜਾ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਦਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਲ ਪੋਸ ਕੇ ਆਪਣੀ ਨਸਲ ਵਧਾਣ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਇਵੇਂ ਇਕ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਲਾਰਵੇ ਤੇ ਕੀੜੇ ਇਕ ਮਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪੈਲਾਂ ਪਾਂਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਸੋਜ ਪੈ ਕੇ ਨਮੂਨੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਸੁਖ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਕੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਉਗਲੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਛਪਾਕੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖਾਜ ਨਾਲ ਬੰਦਾ

ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਅਲਾਮਤ ਵੀ ਇਕ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵਧ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਵਡਾ ਕੰਮ ਤਾਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦਾ ਲਹੂ ਚੱਟਣਾ ਹੈ ਤੇ ਲਹੂ-ਘਾਟੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਿਰਬਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਕੇ ਸੋਜ ਹੋਣੀ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੀੜੇ ਗੁੱਛਾ ਜਿਹਾ ਬਣਾ ਕੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਮੋਰੀ ਹੀ ਮੁੰਦ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਜਲਦੀ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਪੈ ਕੇ ਆਦਮੀ ਚਲਦਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਮਲ੍ਹਪ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਬਚਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਫੁਲਤਾ ਵਿਚ ਰੋਕ ਪਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰੋਗ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਸੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਪਿਛੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਕੀੜੇ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਪਛੜਿਆਂ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਲ੍ਹਪਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਜਾਣਨਾ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਕਢਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਲਛਣਾਂ ਨੂੰ ਉਡੀਕਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ। ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੱਟੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਖ਼ੁਰਦਬੀਨ ਨਾਲ ਅੰਡੇ ਵੇਖ ਕੇ ਮਲ੍ਹਪ ਦੀ ਪਛਾਣ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁੰਡੀਦਾਰ ਮਲ੍ਹਪ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਂ ਐਲਕੋਪਾਰ (Alcopar) ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪੰਜ ਗਰਾਮ ਦੀ ਇਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਡੋਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ ਇਕ ਟੀਊਬ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਦੋ ਸਾਲ ਤੇ ਵੀਹ ਪੌਂਡ ਤੋਂ ਉਤਾਂਹ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਵਡੇ ਆਦਮੀ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਉਠਦਿਆਂ ਹੀ ਇਹ ਦਵਾਈ ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕੁੜਿੱਤਣ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਮਿੱਠੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਮਗਰੋਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਜਾਏ। ਇਸ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਪਿਛੋਂ ਕਿਸੇ ਜੁਲਾਬ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਸ ਇਕੋ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਮਲ੍ਹਪ ਮੋਏ ਤੇ ਅੱਧਮੋਏ ਹੋ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਂਦੇ ਹਨ। ਗੋਲ ਮਲ੍ਹਪ ਵੀ ਇਸੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਕਿਸੇ ਅੰਦਰ ਕੁੰਡੀਦਾਰ

ਮਲ੍ਹਪ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਗੋਲ ਮਲ੍ਹਪਾਂ ਨੂੰ ਕਢਣ ਲਈ ਐਂਟੀਪਾਰ (Antepar) ਦਵਾਈ ਵਰਤਣੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਘੁਲੀ ਹੋਈ ਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਵਡੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਮਰਦ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਠ ਗੋਲੀਆਂ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਵਾਸਤੇ ਹੈ। ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਰਾਤ ਦੀ ਰੋਟੀ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਚਬ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਾ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਚਾਲ੍ਹੀ ਪੌਂਡ ਤੋਂ ਘਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੁਲੀ ਹੋਈ ਦਵਾਈ ਦਾ ਵਡਾ ਡੇਢ ਚਮਚਾ ਖਵਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਜੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਫ਼ਰੂਟ ਸਾਲਟ ਦਾ ਜੁਲਾਬ ਲੈਣਾ ਯੋਗ ਹੈ। ਇਸ ਪਿਛੋਂ ਇਕ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਗੁਛੇ ਬਣ ਬਣ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ਼ ਆਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਐਨਾ ਮਾਲ-ਮਤਾ ਨਿਕਲਦਾ ਵੇਖ ਬੰਦਾ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮਲ੍ਹਪਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਵੀ ਹੋਵੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਖਾਧੀ ਜਾਏ। ਦਵਾਈ ਦਾ ਜੇ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਬੰਦਾ ਹੀ ਹੋਏਗਾ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਚਮੂਣਿਆਂ ਹਥੋਂ ਕਦੇ ਦੁਖੀ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਰੋਗ ਬਹੁਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੋਈ ਉਮਰ ਵੀ ਇਸ ਬਲਾ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਦੀ। ਰਾਤ ਵੇਲੇ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ, ਬਿਸਤਰੇ ਉਤੇ ਲੇਟਿਆਂ, ਨਿਘੇ ਹੋ ਕੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਜਦ ਅੱਖ ਲਗਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕਦਮ ਟੱਟੀ-ਰਾਹ ਤੇ ਹੋਈ ਖਾਜ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਝੂਣ ਜਗਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੰਦਾ ਇਸ ਮੁਸੀਬਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਲਈ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟੀ ਖੁਰਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਾਜ ਕਰ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਦੁਖਾ ਛਡਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਖਾਜ ਹਟਣ ਦਾ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਤੇ ਰੋਗੀ ਇਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਦੁਖ ਨਾਲ ਹੀ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਉਠਦਾ ਹੈ।

ਚਮੂਣੇ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਕੀੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਆਂਡੇ ਅਕਸਰ ਹਥ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੀੜਾ ਵਡੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਪਲਦਾ ਤੇ ਵਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਤੀਵੀਂ-ਜਾਤ ਕਦ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਲੰਮੀ ਤੇ ਖਰੂਦ ਪਾਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਨਿਘ ਵਿਚ ਇਹ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਟਟੀ-ਰਾਹ ਉਤੇ ਆਂਡੇ ਹਗ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਥਾਂ

ਪਏ ਅੰਡੇ ਖਾਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਬੱਤੀ ਜਗਾ ਕੇ ਕੋਈ ਵੇਖੇ ਤਾਂ ਕੁਰਬਲ ਕੁਰਬਲ ਕਰਦੇ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਚਮੂਣੇ ਉਸ ਥਾਂ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗ ਇਕ ਵਾਰ ਪੱਲੇ ਪਿਆ ਛੇਤੀ ਮੁਕਦਾ ਨਹੀਂ। ਗੰਦੇ ਕਪੜੇ ਤੇ ਖਾਜ ਕਰਦੇ ਹਥਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਵਿਚੋਂ ਚਮੂਣੇ-ਅੰਡੇ ਮੁੜ ਮੁੜ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦਾ ਰਾਹ ਲਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਚਕਰ ਅਮੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਦੰਦ ਕਰੀਚਣ ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਉਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੇ ਲਛਣ ਚਮੂਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨਾਲ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਸੋਜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਹੀ ਰਾਹ ਹੈ ਕਿ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਹਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਲ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ ਜਾਏ। ਹਥ-ਪਾਣੀ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਹਥ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਵੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੰਗਾ ਨਾ ਸੰਵੇਂ। ਚਮੂਣਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਾਂਘੀਆ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਬਿਸਤਰਾ ਵੀ ਵਖ ਰਖਿਆ ਜਾਏ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਚਮੂਣੇ ਲੜਨ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਠ ਕੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦੋ ਚਮਚੇ ਲੂਣ ਦੇ ਘੋਲ ਕੇ ਅਨੀਮਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਹ ਕੀੜੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਹਰ ਰਾਤ ਖਾਜ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਅਨੀਮਾ ਲਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਂਟੀਪਾਰ ਖਾਧਿਆਂ ਵੀ ਚਮੂਣਿਆਂ ਤੋਂ ਖ਼ਲਾਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਪਿਛੋਂ ਚਾਰ ਗੋਲੀਆਂ ਸਤ ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਮੁਤਾਬਕ ਘੁਲੀ ਹੋਈ ਦਵਾਈ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਫਿਰ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰਖਿਆਂ ਹੀ ਬੰਦਾ ਸਦਾ ਲਈ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਸੁਰਖ਼ਰੂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਝਰੋਖੇ

ਅੱਖਾਂ

ਅੱਖਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਬੜਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਅੰਗ ਹਨ। ਜੋਤ-ਹੀਨ ਅੱਖਾਂ ਬੜੀ ਉਦਾਸ ਝਾਕੀ ਹਨ। ਅਣਗਹਿਲੀ, ਬੇ-ਪਰਵਾਹੀ ਤੇ ਅਨਜਾਣਤਾ ਕਾਰਨ ਕਿੰਨੀਆਂ ਰੌਸ਼ਨ ਅੱਖਾਂ ਅੰਨ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਖ ਬਾਹਰਲੇ ਚਾਨਣ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾ ਕੇ ਮਨੁਖ ਦਾ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰਲੀ ਝਾਕੀ ਨੂੰ ਜਿਉਂ ਦੀ ਤਿਉਂ ਇਹ ਆਪਣੀ ਸਲੇਟ ਉਤੇ ਉਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਇਬਾਰਤ ਨੂੰ ਨਰਵ-ਤੰਤੂ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਨਰਵ-ਸੈੱਲ ਇਸ ਦੀ ਤਰਜਮਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਵੇਂ ਅੱਖ ਰਾਹੀਂ ਹਰ ਦਿਨ ਮਨੁਖ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਹਾਨ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਿਬਾਹੁਣ ਲਈ ਅੱਖ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਕੋਮਲ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਾਂਗ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਅਰੋਗ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਤੋਂ ਧੂੜ, ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਓਪਰੀ ਚੀਜ਼ ਅੱਖ ਵਿਚ ਆ ਵੜੇ ਤਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਅੰਦਰ ਝਰੀਟਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਜੋ ਹਵਾ ਤੇ ਅੱਖ ਵਿਚ ਅਗੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਝਰੀਟਾਂ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਕੇ ਅੱਖ ਵਿਚ ਸੋਜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਇਸ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਬਚਾਓ-ਢੰਗ ਵੀ ਬਹੁਤ ਬਣਾਏ ਹਨ। ਇਕ ਤਰਲ ਮਾਦਾ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਸਦਾ ਤਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡੇਲੇ ਉਤੇ ਪਈ ਧੂੜ ਨੂੰ ਹਰ ਪਲ ਧੋਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਦਾ ਅੱਖ ਦੀ ਇਕ ਗਿਲਟੀ ਵਿਚ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਅੱਖ ਦੀ ਪੁੜਪੁੜੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਉਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇ

ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਬਚਿਆ ਪਾਣੀ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਮੋਰੀ ਰਾਹੀਂ ਨੱਕ ਵਿਚ ਜਾ ਰਚਦਾ ਹੈ। ਦੁਖ ਸੁਖ ਵੇਲੇ ਇਹੀ ਪਾਣੀ ਹੰਝੂ ਬਣ ਪਲਕੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਡਿਗਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਅੱਖ ਵਿਚ ਕੁਝ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਤਰਾਵਤ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਕੁਦਰਤੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅੱਖ ਧੋਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਚੀਜ਼ ਤਾਂ ਇਸ ਵਹਾ ਅਗੇ ਠਹਿਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਪਰ ਜੇ ਬਾਹਰੋਂ ਆਈ ਚੀਜ਼ ਵਡੇਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪਲਕਾਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾ ਕੇ ਲੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੀ। ਇਸ ਦੀ ਰਗੜ ਨਾਲ ਅੱਖ ਵਿਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਲਕਾਂ, ਝਿੰਮਣੀਆਂ, ਭਰਵੱਟੇ ਆਦਿ ਸਭ ਅੱਖ ਦੇ ਰਾਖਵੇਂ ਸਿਪਾਹੀ ਹਨ। ਇਹ ਬਾਹਰੋਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਤੇ ਅੱਖ ਨੂੰ ਸਟ-ਫੇਟ ਤੋਂ ਬਚਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਦੀ ਅੱਖ ਬਚਾ ਕੇ ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਅੰਦਰ ਆ ਹੀ ਵੜੇ ਤਾਂ ਅੱਖ ਦੀ ਪਤਲੀ ਝਿੱਲੀ, ਜੋ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਡੇਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਸੁਜਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਝਿਲੀ ਦੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਵਧ ਕੇ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਅੱਖ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਰੋਗ-ਲਾਗ ਥੋੜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਚਿੱਟੀ ਧਾਰੀ ਤੇ ਹੀ ਲਾਲੀ ਆਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਲੀ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਰੜਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨੀਝ ਲਾਇਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਗ ਤੁਰਦਾ ਹੈ। ਗਿਡਾਂ ਵੀ ਆਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਜੇ ਠੀਕ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸੋਜ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲਾਲੀ। ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਨਹੀਂ। ਗਿੱਡ ਦੀ ਪਾਕ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿੰਡਾਂ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਅਜੇ ਵੀ ਕਈ ਲੋਕ ਦੁਖਦੀ ਅੱਖ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਥਾਂ ਕੋਈ ਸੁਰਮਾ ਜਾਂ ਚੁਟਕੀ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕੋੜਾ ਸੁਰਮਾ ਤੇ ਚੁਟਕੀ ਨਰਮ ਅੱਖ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਜ਼ਖ਼ਮ ਕਾਲੀ ਧੀਰੀ ਉਤੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਤੇ ਇਹ ਚਿੱਟਾ ਫੋਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਫੋਲੇ ਵਿਚੋਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅੱਖ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ ਤੇ ਜੇ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਇਹ ਫੋਲਾ ਅੱਖ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਸਾਹਮਣੇ ਬਣ ਜਾਏ ਤਾਂ ਨਜ਼ਰ ਉਕਾ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਜਲਦੀ ਕਰਾ ਲਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਨਜ਼ਰ ਵਾਪਸ ਮੋੜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਦੁਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਰਮ ਤੇ ਕੋਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਧੁਪ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟੇ ਵਿਚ ਖੇਡਦੇ ਕਈ ਵਾਰ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਗੰਦੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਅੱਖ ਵਿਚ ਕੁਝ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ

ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਮਲ ਕੇ ਅੱਖ-ਝਿੱਲੀ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਗੁਪਤ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੈਣ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਜੰਮਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਹੀ ਦੁਖ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਵਿਚ ਜਮਾਂਦਰੂ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਤੇ ਸਿਖੀਆਂ ਦਾਈਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਹ ਰੋਗ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੰਮਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅੱਖ ਪੂੰਝ ਕੇ ਦਵਾਈ ਪਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਲਾਗ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਕੁਕਰੇ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਅਲਾਮਤ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਜਿਰਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖ਼ੁਰਦਬੀਨ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ। ਲਾਗ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਜਿਰਮ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਸੋਜ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸੋਜ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅੱਖ ਦੀਆਂ ਝਿਮਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਪਿਛਾਂਹ ਵਲ ਨਿਕੇ ਨਿਕੇ ਲਾਲ ਉਭਾਰ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਰੜਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨੀਂਦੇ ਕਾਰਨ, ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਗਾਫ਼ਲ ਹੋਇਆਂ ਇਹ ਉਭਾਰ ਵਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੜਕ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੁਖਣੀਆਂ ਆਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਪਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਝਿਲੀ ਸੁੰਗੜਦੀ ਹੈ ਤੇ ਛਪਰ ਡਿੰਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਝਿਮਣੀਆਂ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਵਾਲ ਗਿੰਨੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰਵਾਰ ਉਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜਵਾਲ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਪੜਵਾਲ ਡੇਲੇ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੱਖ ਵਿਚ ਫੋਲੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਵੇਂ ਕੁਕਰੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਕੁਕਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਇਹ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ 'ਬਲੈਫਰਾਈਟਸ' ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਗੰਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸੋਜ ਪੈ ਕੇ ਸਿਕੜੀ ਬਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਵੀ ਲਾਗ ਵਾਲੀ ਹੈ ਤੇ ਗੰਦਗੀ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇਹ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀ। ਗੁਹਾਰਨੀ ਝਿਮਣੀ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ ਨਿਕਲਿਆ ਫੋੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਅੱਖ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਲ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਬਾਰ ਬਾਰ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਉਤੇ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਹਾਰਨੀ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਪਿਛੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਗੁੰਮੜ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਦੁਖਦੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਰ ਅੱਖ ਦੀ ਸੁਹੱਪਣ ਵਿਗਾੜ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਛਪਰ ਵਿੰਗੇ

ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਕਈ ਵਾਰ ਅੱਖਾਂ ਬਿਨਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਵੀ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਅੱਖ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਗਦਾ ਹੈ । ਅੱਖ ਸੁਕੀ ਰਹਿਣ ਤੇ ਵੀ ਰੜਕ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ । ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸੋਜ ਤੇ ਲਾਲੀ ਘਟਣ ਦੀ ਥਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਅਲੈਰਜੀ (ਵਿਪ੍ਰੀਤੀ) ਕਾਰਨ ਫੁਲ ਖਿੜਨ ਤੇ ਫ਼ਸਲਾਂ ਪਕਣ ਦੀ ਰੁਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਫਲਾਂ ਫੁਲਾਂ ਦੇ ਕਿਣਕਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਦੁਖਦੀ ਅੱਖ ਲਾਗ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ । ਹਥ, ਰੁਮਾਲ, ਤੌਲੀਏ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਟਬਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੁਖ ਪੈਣ, ਉਸ ਦਾ ਰੁਮਾਲ ਤੌਲੀਆ ਵਖ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਦੁਖਦੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣ ਵਾਲਾ ਰੁਮਾਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਨਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ । ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਧੋ ਕੇ ਧੁਪ ਵਿਚ ਸੁਕਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ । ਦੁਖਦੀ ਅੱਖ ਸਾਫ਼ ਸਾਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਤੀ ਜਾਏ । ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਬੋਰਕ ਪਾਊਡਰ ਪਾ ਲੈਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ । ਲੋਕੁਲਾ (ਤੀਹ ਫ਼ੀ ਸਦੀ) ਤੁਪਕਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਬਾਜ਼ਾਰੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਤੁਪਕੇ ਅੱਖ ਵਿਚ ਪਾਣ ਨਾਲ ਅੱਖ ਜਲਦੀ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਸਿਬਾਜ਼ੋਲ ਅੱਕ-ਮਲ੍ਹਮ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਦਵਾਈਆਂ ਘਰ ਵਿਚ ਰਖਿਆਂ ਖ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ । ਕੁਕਰਿਆਂ ਤੇ ਬਲੈਫਰਾਈਟਸ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ । ਪੈਨਸਲੀਨ ਅੱਖ-ਮਲ੍ਹਮ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤਣੀ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਪੈਨਸਲੀਨ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਤੇ ਅਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਲਰਜਿਕ ਬਣਾਂਦੀ ਹੈ । ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਬੂਟੀ ਨਾਲ ਜੇ ਅੱਖ ਨੂੰ ਇਕ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਨਾ ਜਾਪੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਖ ਦੇ ਕੁਝ ਰੋਗ ਐਸੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਨੱਕ

ਸੁਹਣਾ ਨਕ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਹੈ । ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਇਸ ਦੇ ਨਰੋਏਪਣ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ । ਬੀਮਾਰ ਨਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰੂਪ ਤੇ

ਬੇ-ਰੌਣਕ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਕ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਬਿਨਾਂ, ਆਵਾਜ਼ ਬੇ-ਰਸ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਕ ਦਾ ਰੋਗ ਦਿਲ ਤੇ ਫੇਫੜੇ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਨਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਅੰਗ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੋ ਨਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਗੰਢੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਨਕ ਇਕ ਰਾਹ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਇਕ ਹਡੀ-ਪਰਦੇ ਨਾਲ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸੰਘ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਇਹ ਰਾਹ ਮੁੜ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰਮਿਆਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਦੇ ਸੱਜੀ, ਕਦੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸ ਵਲ ਕੁਝ ਝੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਝੁਕਾਓ ਇਕ ਪਾਸੇ ਵਲ ਬਹੁਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਸ ਦੇ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਨਾਸ ਦੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਕੰਧ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਨਿੱਕੀਆਂ, ਪਤਲੀਆਂ ਤੇ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨਾਸ ਦੇ ਰਾਹ ਨੂੰ ਭੀੜਾ ਜਾਂ ਖੁਲ੍ਹਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਫ਼ਰਸ਼ ਦੀ ਮੂਹਰਲੀ ਸਫ਼ ਵਿਚ ਇਕ ਮੋਰੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਇਕ ਪਤਲੀ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਅੱਖ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਕ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਪਾਣੀ ਥੋੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦ ਹੰਝੂ ਵਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨਕ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਚੋਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੋਰੀ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਉਤੇ ਤੇ ਪਿਛਾਂਹ ਵਲ ਇਕ ਹੋਰ ਮੋਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਡੀ ਦੇ ਹਵਾ-ਖੋਲ ਦਾ ਰਾਹ ਹੈ। ਹਵਾ-ਖੋਲ ਨੂੰ 'ਸਾਈਨਸ' ਆਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸੋਜ ਨੂੰ 'ਸਾਇਨੋਸਾਈਟਸ'। ਮਥੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੀ ਦੋ ਹਵਾ-ਖੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਨਾਸ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੋਜ ਕਾਰਨ ਇਹ ਰਾਹ ਮੁੰਦ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਥੇ ਨੂੰ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਕ ਦੀ ਛਤ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਰ ਪਤਲੀ ਜਿਹੀ ਹਡੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਐਥਮਾਇਡ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਛੇਕ ਹਨ। ਹਰ ਛੇਕ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਪਤਲੀ ਤੰਤੂ ਲੰਘ ਕੇ ਖੋਪਰੀ ਵਿਚ ਪੁਜਦੀ ਹੈ। ਸੁਗੰਧੀ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਇਸ ਤੰਤੂ ਰਾਹੀਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ੁਕਾਮ ਲਗੇ ਨਕ ਵਿਚ ਸੁੰਘਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਕ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਵੀ ਇਕ ਨਾਲੀ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਨ ਦੇ ਮਧ-ਖੋਲ ਨਾਲ ਜਾ ਮਿਲਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਨ ਅੰਦਰਲੀ ਪੌਣ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਇਸੇ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੰਨ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਖੋਲ ਤਾਂ ਅੰਦਰੋਂ ਪਰਦੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਕ ਦਾ ਸਾਰਾ ਅੰਦਰ, ਕੰਧਾਂ, ਫ਼ਰਸ਼, ਛਤ ਤੇ ਪਰਦਾ ਇਕ

ਝਿੱਲੀ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਝਿੱਲੀ ਮੋਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਹਵਾ-ਖੋਲਾਂ (ਸਾਈਨਸਜ਼) ਤੇ ਮਧ-ਕੰਨ ਦੇ ਖੋਲ ਦੀਆਂ ਝਿੱਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ। ਇਸ ਝਿੱਲੀ ਵਿਚ ਕਈ ਹਜ਼ਾਰ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗਿਲਟੀਆਂ ਇਕ ਰਸ ਬਣਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਰਸ ਨਕ ਨੂੰ ਤਰਾਵਤ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਝਿਲੀ ਉਤੇ ਨਰਮ ਨਰਮ ਲੂਈਂ ਹੈ। ਇਹ ਲੂਈਂ ਤੇ ਇਸ ਉਤੇ ਗਿਲਟੀਆਂ ਦਾ ਰਸ ਉਹ ਜਾਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬਾਹਰੋਂ ਆਏ ਜਿਰਮਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤ ਰਾਣੀ ਨੇ ਵਿਛਾ ਰਖਿਆ ਹੈ। ਪੌਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟਾ ਵੀ ਇਸੇ ਜਾਲ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ ਹਦੋਂ ਬਾਹਰਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਨੱਕ ਵਿਚ ਜਲੂਣ ਹੋ ਕੇ ਨਿਛ ਆਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕੱਠੀ ਹੋਈ ਵਾਧੂ ਸਮਿਗਰੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਝਿੱਲੀ ਵਿਚ ਲਹੂ-ਨਾਲੀਆ ਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਵੀ ਇਕ ਜਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਲ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਝਿਲੀ ਵਿਚ ਮੋਟੇ ਪਤਲੇ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੰਤੂ ਮਨ ਦੀ ਭਾਵੁਕ-ਪਰਨਾਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ ਗੁਸਾ, ਡਰ, ਘਬਰਾਹਟ, ਖ਼ੁਸ਼ੀ, ਗ਼ਮੀ, ਹਰ ਉਤੇਜਨਾ ਦਾ ਅਸਰ ਨਕ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਇਸ ਝਿੱਲੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਸਰ ਹੇਠ ਇਸ ਦੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾਲੀਆਂ ਪਲ ਵਿਚ ਖੁਲ੍ਹ ਤੇ ਸੁੰਗੜ ਜਾਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਕ ਉਤੇ ਸਟ ਲਗਣੀ ਸੌਖੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਮੂੰਹ ਭਾਰ ਡਿਗਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੂੰਹ ਉਤੇ ਮਾਰਿਆ ਘਸੁੰਨ ਵੀ ਨਕ ਉਤੇ ਹੀ ਵਜਦਾ ਹੈ। ਨਕ ਦੀ ਝਿਲੀ ਵਿਚ ਲਹੂ-ਨਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਸੱਟ ਨਾਲ ਹੀ ਲਹੂ ਵਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਕ ਵਿਚੋਂ ਵਗਦੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਨਕਸੀਰ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਨਕਸੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਨਕ ਅੰਦਰ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਕ ਖੁਰਚੀ ਜਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਇਸ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਂਦੇ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਉਤੇ ਅੰਗੂਰ ਆਇਆ, ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਪੁਟ ਦਿਤਾ। ਬਸ ਉਥੋਂ ਲਹੂ ਵਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਜੁਆਨ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਨਕਸੀਰ ਫੁਟਦੀ ਹੈ। ਨਕ ਦੀ ਝਿਲੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਧਰਨ ਦੀ ਝਿਲੀ ਨਾਲ ਵੀ ਹੈ। ਲਿੰਗ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਦੇ ਰਸ ਇਸ ਨਕਸੀਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਹ ਲਹੂ

ਬਿਨਾਂ ਉਪਰਾਲੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਕ-ਝਿਲੀ ਦੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾਲੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਬਰੀਕ ਤੇ ਨਾਜ਼ਕ ਹਨ। ਜੇ ਲਹੂ-ਦਬਾ (ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ) ਹਦੋਂ ਵਧ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੋਈ ਨਾਲੀ ਕਿਤੋਂ ਤਿੜਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਕਸੀਰ ਵਗਦੀ ਹੈ। ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਇਹ ਲਹੂ ਵਗਣ ਦੇਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਲਹੂ-ਦਬਾ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲਹੂ ਬਹੁਤਾ ਵਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖੋਪਰੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਲਗੀ ਸਟ ਦਾ ਲਹੂ ਵੀ ਨਕ ਰਾਹੀਂ ਵਗ ਤੁਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜਾ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਕ ਵਡੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦੀ ਸਟ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਮੰਗਦੀ ਹੈ।

ਨਕਸੀਰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਸਿਧਾ ਲੇਟ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਲੇ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਲਹੂ ਕੋਲ ਪਏ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਥੁਕਿਆ ਜਾਏ। ਮੂੰਹ ਤੇ ਸਿਰ ਨੀਵਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਹੂ ਵਧੇਰੇ ਵਗਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਨਕ ਉਤੇ ਠੰਢੀ ਪਟੀ ਰਖਣੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਲਹੂ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਬੰਦਾ ਨਕ ਦੀ ਕਰੂਮਲੀ ਨੂੰ ਖਬੇ ਹਥ ਦੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਉਚੀ ਕਰ ਕੇ, ਨਕ ਅੰਦਰ ਚੰਗੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਝਾਤੀ ਪਾ ਕੇ, ਲਹੂ ਵਗਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਲਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੇ। ਇਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਮੁੰਦਣ ਨਾਲ ਲਹੂ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹਦੇ ਲਈ ਇਕ ਸਾਫ਼ ਪਤਲੀ ਮਲਮਲ ਦੀ ਇਕ ਇੰਚ ਚੌੜੀ ਪਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਪਟੀ ਦੀ ਬੱਤੀ ਬਣਾ ਕੇ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪੈਰਾਕਸਾਈਡ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਧਾ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਲਿਕਿਉਡ ਪੈਰਾਫ਼ਿਨ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਤੀ ਅਠ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਨਕ ਵਿਚੋਂ ਕਢ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਬਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਲਹੂ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕਢਣ ਤੇ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਫੇਰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਕ ਐਸੀ ਮੋਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਂਗਲੀ ਸੌਖੀ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਚੀਜ਼, ਗੀਟਾ, ਦਾਣਾ, ਮਣਕਾ ਜਾਂ ਤੀਲਾ ਨਕ ਵਿਚ ਤੁੰਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਵਡਾ ਬੱਚਾ ਛੋਟੇ ਦੇ ਨਕ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਰਤ ਨਾਲ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਵਾੜ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਢਣ ਲਈ ਇਕ ਬੰਦਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਚੰਗੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਮੰਜੇ ਉਤੇ ਬੈਠੇ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਹਥ ਸਿਰ ਉਪਰ ਲਿਜਾ ਕੇ ਹਥ ਅਤੇ ਸਿਰ

ਦੋਵੇਂ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਖੇ। ਦੂਸਰਾ ਬੰਦਾ ਖਬੇ ਹਥ ਦੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਕ-ਕਰੂਮਲੀ ਨੂੰ ਉਤਾਂਹ ਕਰ ਕੇ ਨਕ ਵਿਚ ਝਾਤ ਪਾਵੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦਿਸ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਇਕ ਪਤਲੇ ਪਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੀਲੇ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਪਤਲਾ ਜਿਹਾ ਰੂੰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡੈਟੋਲ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਲਵੇ। ਨਕ ਵਿਚ ਇਹ ਤੀਲਾ ਪਾ ਕੇ ਅੰਦਰ ਪਈ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਉਤੋਂ ਦੀ ਲੰਘਾ ਦੇਵੇ ਤੇ ਇਸ ਤੀਲੇ ਨਾਲ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਧਕੇਲ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕਢਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇ। ਇਵੇਂ ਚੀਜ਼ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਖਿਸਕ ਆਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੀਲਾ ਅੰਦਰ ਵਜਦਿਆਂ ਹੀ ਨਿੱਛ ਆ ਕੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਹਰ ਆ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਜ ਕਲ ਇਕ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨਕ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹੀ ਵਗਦਾ ਜਾਂ ਘੁਟਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਕ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਸੁਜ ਕੇ ਰਾਹ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਬੇ-ਮੁਹਾਰਾ ਰਸ ਘੜੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਦੋ ਵਡੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਕ : ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਦੂਜਾ : ਭਾਵੁਕਤਾ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਵਿਟੇਮਿਨ ਤੇ ਧਾਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਵੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਲਗਣ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਕਾਰਨ ਇਕ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਰਲਗਡ ਹਨ। ਇਕ ਦਾ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵਖ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਮਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਹੀ ਐਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹਦੋਂ ਵਧ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਵਿਚ, ਖੇਡ ਵਿਚ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਅੰਦਰ ਸਦਾ ਜਿਤਣ ਤੇ ਅਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਧੁਨ ਸਮਾਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਹਲਾ ਬੈਠਾ ਵੀ ਸੋਚਾਂ ਹੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਮਨੁਖ ਦੀ ਭਾਵੁਕ-ਪਰਨਾਲੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਇਸ ਪਰਨਾਲੀ ਦੇ ਤੰਤੂ ਸਦਾ ਰੁਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਣਾਓ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਅੰਗ ਦੇ ਤੰਤੂ ਇਹ ਖਿਚਾਓ ਵਧੇਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਵਜਾਹ ਹੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਿਖਰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੇ ਜਾਰੀ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਨਕ ਦੀ ਝਿਲੀ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਤੰਤੂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਜਦ ਕਿਸੇ ਜਜ਼ਬੇ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਣਾਓ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਕ ਦੀ ਝਿਲੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਗਨਲ ਪੁਜਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਬਿਗਲ ਸੁਣ ਇਸ ਦੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾਲੀਆਂ ਚੌੜੀਆਂ ਤੇ ਲਹੂ ਨਾਲ ਲਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਗਿਲਟੀਆਂ ਦਬਾਦਬ ਰਸ ਬਣਾਨ ਵਿਚ ਜੁਟ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਝਿਲੀ

ਮੋਟੀ ਹੋ ਕੇ ਨਕ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਰਸ ਵਗ ਵਗ ਕੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੁਕ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਭੁਖ ਬਹੁਤੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ, ਖਾਧਾ ਪੀਤਾ ਪੂਰਾ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਲਹੂ ਵਿਚ ਵਿਟੇਮਿਨ ਤੇ ਧਾਤ ਦੀ ਥੁੜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਥੁੜ ਨਾਲ ਲਹੂ-ਨਾਲੀਆਂ ਤੇ ਰਸ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਬੇਥਵ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਂਦਾ। ਇਹ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਪਰਨਾਲੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਹਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ, ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਆਰਾਮ, ਖੁਲ੍ਹੀ ਪੌਣ, ਖ਼ੁਸ਼ ਤੇ ਮਨ-ਭਾਉਂਦਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ, ਜਾਂ ਫੇਰ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨਾਲ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਮੇਚ ਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਰਖਣ ਦੀ ਜਾਚ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਆਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਕ ਮਲਟੀ-ਵਿਟੇਮਿਨ ਤੇ ਇਕ ਕੈਲਡੀਫੈਰਮ ਦੀ ਗੋਲੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਹਟਾਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਨਕ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਇਕ ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਅਫੈਡਰੀਨ ਸੇਲਾਈਨ ਸਲਿਊਸ਼ਿਨ ਇਕ ਔਂਸ ਬਣਵਾ ਕੇ ਰਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਦੋ ਦੋ ਤੁਪਕੇ ਦੋਹਾਂ ਨਾਸਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣ ਨਾਲ ਨਕ ਦੀ ਝਿਲੀ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ੁਕਾਮ ਘਟ ਜਾਣ ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕੋ ਵਾਰੀ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਦੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਕ ਦੀ ਝਿਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਕ ਵਿਚ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਣ ਲਈ ਮੰਜੇ ਤੇ ਸਿਧੇ ਲੇਟ ਕੇ ਸਿਰ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ ਸੁਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਦਵਾਈ ਨਕ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਸਿਰੇ ਤਕ ਪੁਜ ਸਕੇ।

ਨਕ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਧੋਣ ਨੂੰ "ਡੂਸ਼ ਕਰਨਾ" ਆਖਦੇ ਹਨ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਡੂਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਕ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਨਕ ਅੰਦਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀਂਢ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਲਈ ਰਾਹ ਮੋਕਲਾ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਹਵਾ ਨਕ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨਾਲ ਖਹਿ ਕੇ ਰਗੜ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ ਤੇ ਨਕ-ਝਿਲੀ ਅਗੋਂ ਫੁਲ ਕੇ ਸ੍ਵੈ-ਰਖਿਆ ਲਈ ਮੋਟੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇੰਜ ਇਕ ਗ਼ਲਤ ਗੇੜ ਮੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਦਾ ਵਗਦਾ ਜ਼ੁਕਾਮ ਘਟਦਾ ਘਟਦਾ ਜੜ੍ਹੋਂ ਉਖੜ ਕੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡੂਸ਼ ਲਈ ਇਕ ਗਲਾਸ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਅਧਾ ਚਮਚਾ ਲੂਣ ਤੇ ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ ਮਿਲਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ ਨਕ-ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਅਨਕੂਲ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਨਕ ਨੂੰ ਚੁਭਦਾ ਤੇ ਝਿਲੀ ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਕਦਮ ਠੰਢੇ ਤੱਤੇ ਹੋਣ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ

ਨਾਲ ਵੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਘਟ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਕਮਰੇ ਵਿਚੋਂ ਜਦ ਅਚਾਨਕ ਠੰਢ ਵਿਚ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਨਕ ਘੁਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਚਾਓ-ਸਾਧਨ ਹੈ। ਬਾਹਰੋਂ ਆ ਰਹੀ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਨਕ ਨੇ ਗਰਮ ਕਰ ਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਭੇਜਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਲਹੂ ਤੇ ਰਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਝਿਲੀ ਮੋਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੀਸ-ਆਸਣ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹਟਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਸਣ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਉਹ ਮੰਜੇ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ, ਹਥ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਛੁਹਾ ਕੇ, ਸਿਰ ਨੀਵਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੀਸ-ਆਸਣ ਵਰਗਾ ਲਾਭ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ੁਕਾਮ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਅਲੈਰਜੀ' ਅਥਵਾ ਵਿਪ੍ਰੀਤ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗ ਬਹਾਰ ਦੀ ਰੁੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਹਵਾ ਫੁਲਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗ-ਕਿਣਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲਦੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਧੂੜ, ਧੂੰਆਂ ਜਾਂ ਵਾਸ਼ਨਾ ਨਾਲ ਵਿਪ੍ਰੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਕਿਸੇ ਲਈ ਬਿੱਲੀ, ਘੋੜੇ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਨਿੱਛਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਅਲੈਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਹ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਪਰ ਜੇ ਵਿਪ੍ਰੀਤ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਬੈਨੇਡਰਿਲ ਕੈਪਸੂਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਰੋਗ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਕ-ਡਸ਼ੂ ਤੇ ਨਕ-ਤੁਪਕੇ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ "ਫ਼ਲੂ" ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਵਬਾ ਕਿਸੇ ਰੁਤੇ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ "ਵਾਇਰਸ" ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਇਹ ਲਾਗ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਬੋਲਦਿਆਂ, ਖੰਘਦਿਆਂ, ਥੁਕਦਿਆਂ ਥੁਕ ਦੀ ਵਾਛੜ ਨਾਲ ਇਹ ਜਿਰਮ ਰੋਗੀ ਤੋਂ ਅਰੋਗ ਬੰਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਪੁਜਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਕ ਤੇ ਗਲੇ ਅੰਦਰ ਸੋਜ ਪਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਮੰਜੇ ਤੇ ਪੈ ਜਾਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਖਿਆ-ਪਰਨਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਤੋਂ ਸੁਰਖ਼ਰੂ ਹੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਤ੍ਰਾਣ ਨਾਲ ਰੋਗ ਵਿਰੁਧ ਘੋਲ ਵਿਚ ਰੁਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੋਜ ਗਲੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪੁਜ ਸਕਦੀ। ਐਸਪਰੋ ਜਾਂ ਐਨਾਸੀਨ ਦੀ ਗੋਲੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗਰਮ ਲੂਣੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਰਾਰੇ, ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਚਾਹ, ਗਲ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਈ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਰੋਗ ਤੋਂ

ਛੁਟਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿਚ ਟਿੰਕਚਰ ਬੈਨਜ਼ਾਇਨ ਦਾ ਇਕ ਚਿਮਚਾ ਪਾ ਕੇ ਭਾਫ਼ ਲੈਣ ਨਾਲ ਗਲੇ ਨੂੰ ਸੁਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਮਾਰੂ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਦਾ ਹਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਘਰ ਦਾ ਇਕ ਜੀਅ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੇ, ਦੂਸਰੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਰੋਗੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ।

ਨਕ ਇਕ ਛਾਣਨੀ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਪੁਣ ਛਾਣ ਕੇ ਅੰਦਰ ਘਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਵਾ ਵਿਚ ਜੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਨੱਕ ਵਿਚ ਸੋਜ ਹੋ ਜਾਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬੁਖ਼ਾਰ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲਛਣ ਵਧੇਰੇ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਕ ਦੇ ਨਾਲ ਗਲਾ ਵੀ ਸੁਜਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੋਜ ਨਕ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਵਾ-ਖੋਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਜਾ ਪੁਜਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਸਿਰ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਹਵਾ-ਖੋਲਾਂ ਵਿਚ ਪਾਕ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੋਜ ਖੋਲਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਰੋਗ ਲਮਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਨਕ ਵਿਚਲੀ ਹਵਾ-ਖੋਲ ਦੀ ਮੋਰੀ ਰਾਹੀਂ ਸੂਈ ਲੰਘਾ ਕੇ ਸਾਈਨਸ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜੰਮੀ ਪਾਕ ਬਾਹਰ ਵਗ ਆਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਸਾਫ਼ ਹੋਇਆ ਹਵਾ-ਖੋਲ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਖ਼ਲਾਸੀ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ 'ਸਲਫ਼ਾਟਰਾਇਡ' ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਅਸਰਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪੈਨਸਲੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕਦੇ ਨਕ ਦੀ ਕੋਈ ਹਡੀ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਵਧੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹਟਣ ਦਾ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ। ਜ਼ੁਕਾਮ ਸਦਾ ਲਗੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਨਕ ਅੰਦਰ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਰਸੌਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ 'ਪਾਲੀਪੱਸ' ਹੈ। ਪਾਲੀਪੱਜ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਲਛਣ ਵੀ। ਇਹਦਾ ਇਕੋ ਹੀ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਕਢ ਦਿਤਾ ਜਾਏ। ਇਹ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਸੁਖਾਲਾ ਹੀ ਹੈ।

ਜ਼ੁਕਾਮ ਸਦਾ ਲਗੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਨਕ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਮੂੰਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ, ਇਸ ਵਿਚ ਹਵਾ ਨੂੰ ਪੁਣਨ ਛਾਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ। ਠੰਢੀ ਤੇ ਜਿਰਮਾਂ-ਲਦੀ ਪੌਣ ਸਿਧੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਬਰੋਂਕਾਈਟੱਸ ਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆ ਦੇ ਰੋਗ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਉਤਪਨ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਤ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ

ਨਾਲ ਸਿਹਰ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਸ 'ਮਾੜਾ ਢਗਾ ਸਭੇ ਰੋਗ' ਵਾਲਾ ਹਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਫੁਲਤਾ ਵਿਚ ਵੀ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬਚਿਆਂ ਵਿਚ ਖਸਰਾ ਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਲਛਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬੰਦਾ ਢਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਵਾਲ ਚਿੱਟੇ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾਲ ਸਿਧਾ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ। ਜ਼ੁਕਾਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਵਾਲ ਚਿੱਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਵਾਲ ਚਿੱਟੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵਿਟੇਮਿਨ ਬੀ. ਤੇ ਸੀ. ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ, ਤੇ ਇਹ ਦੋ ਵਿਟੇਮਿਨਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਘਟ ਲਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਕੰਨ

ਮਨੁੱਖੀ ਕੰਨ ਪ੍ਰਕਿਤੀ ਦੀ ਇਕ ਬੜੀ ਵਚਿਤ੍ਰ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਨਰਵ-ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਜਾਲ ਜਿਹੜਾ ਹਵਾ ਲਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੁਕਲ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਰਾਗ ਵਿਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਬੜਾ ਕੋਮਲ ਆਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਲਾ ਸਿਰ-ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਗੁਫ਼ਾਂ ਅੰਦਰ ਲੁਕਾ ਕੇ ਰਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਜੰਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਪਤਲਾ ਤਰਲ ਮਾਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਕੋਮਲ ਅੰਗ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦਾ ਤੇ ਹਵਾ-ਥਰਕਣ ਨੂੰ ਨਰਵ-ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਕੰਢਿਆਂ ਤਕ ਪੁਜਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਇਸ ਆਲੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਢੰਗ ਵੀ ਨਿਰਾਲਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਥਰਕਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਗੋਲ ਲਹਿਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਖਿਲਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਨ ਦਾ ਪੱਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਬੋਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਨ-ਨਾਲੀ ਵਲ ਲੈ ਜਾਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਲਹਿਰ ਇਸ ਨਾਲੀ ਦੀ ਪੌਣ ਵਿਚ ਲਹਿਰ ਤੇ ਲਹਿਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਇਸ ਨਾਲੀ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ ਤਕ ਜਾ ਪੁਜਦੀ ਹੈ। ਨਾਲੀ ਦੇ ਅੰਤ ਉਤੇ ਇਕ ਪਤਲਾ ਮਾਸ ਦਾ ਪਰਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰੋਂ ਆਈਆਂ ਆਵਾਜ਼-ਲਹਿਰਾਂ ਦੇ ਦਬਾ ਨਾਲ ਇਹ ਝੁਣਝੁਣਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਦੇ ਦੀ ਕੰਬਣੀ ਇਸ ਅੰਦਰ ਖੁਭੇ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਥਰਕਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਪਿਆ

ਇਸ ਹੱਡੀ ਦਾ ਸਿਰ ਹਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਿਲਦਾ ਸਿਰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਦੂਜੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਤਕ ਕੰਬਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਂਬਾ ਇਕ ਹੋਰ ਤੀਜੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਇਕ ਬਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰਲੇ ਕੰਨ-ਆਲੇ ਤਕ ਜਾ ਪੁਜਦਾ ਹੈ। ਆਲੇ ਦੇ ਨਰਵ-ਤੰਤੂ ਲਹਿਰ-ਧੜਕਣ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਜਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹਰ ਲਹਿਰ ਦੇ ਵਖੋ ਵਖ ਅਰਥ ਕਢਦਾ ਤੇ ਹਰ ਨਵੀਂ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਅਗੋਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਨੋਟ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕੰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ — ਬਾਹਰਲਾ ਕੰਨ। ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਆਵਾਜ਼-ਲਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਸਾਂਭ ਕੇ ਮੱਧ-ਕੰਨ ਤਕ ਪੁਚਾਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਣਤਰ ਇਕ ਧੂਤੂ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਪੱਤੇ ਵਾਂਗ ਚੌੜਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਕੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਇਕ ਲੰਮੀ ਸੁਰੰਗ ਹੈ। ਸੁਰੰਗ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਇਕ ਪਤਲਾ ਪਰਦਾ ਹੈ। ਪਰਦੇ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਪਾਸਾ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਸੁਰੰਗ ਅੰਦਰੋਂ ਪਤਲੀ ਨਰਮ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਢਕੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਉਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਨਿੱਕੀ ਨਿੱਕੀ ਲੂਈਂ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਅੰਦਰਲੀ ਮੈਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵਲ ਧਕਦੀ ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਪਸੀਨੇ ਦੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਹਨ। ਗਿਲਟੀਆਂ ਦਾ ਰਸ ਸੁਰੰਗ ਨੂੰ ਤਰਾਵਤ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਧੂ ਰਸ ਮੈਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਮੈਲ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਅੰਦਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੰਨ ਭਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੁਖਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਮੈਲ ਤੀਲੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਢਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਤੇਲ ਦੇ ਇਕ ਦੋ ਤੁਪਕੇ ਕੰਨ ਵਿਚ ਪਾਣ ਨਾਲ ਮੈਲ ਨਰਮ ਹੋ ਕੇ ਆਪੀਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਵੇਂ ਨਾ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਕੰਨ ਨੂੰ ਪਿਚਕਾਰੀ ਕਰਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਕੰਨ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ। ਪਰ ਜੇ ਨਹਾਂਦਿਆਂ ਕੰਨ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਿਰ ਉਲਟਾ ਕੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਕਢ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੰਨ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਣਾ ਯੋਗ ਹੈ। ਕੰਨ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਰਹਿ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸੁਰੰਗ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਉੱਲੀ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਲੀ ਵਧ ਕੇ ਕੰਨ-ਪਰਦੇ ਨੂੰ ਚਿੱਟੀ ਮੈਲ ਦੀ ਮੋਟੀ ਤਹਿ ਨਾਲ ਢਕ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਆਵਾਜ਼-ਥਰਕਣ ਪਰਦੇ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪੁਜਦੀ ਤੇ ਸੁਣਦਾ ਘਟ ਹੈ। ਮੈਲ ਹੇਠਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਕੰਨ-

ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਕੰਨ-ਆਲੇ ਨਾਲ ਕੰਨ ਅੰਦਰ ਝਾਤ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਨ ਨੂੰ ਪਿਚਕਾਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉੱਲੀ-ਮੈਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਨ ਨੂੰ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਦੋ-ਚਾਰ ਤੁਪਕੇ ਬੋਰੋ-ਸਪਿਰਟ ਦੇ ਪਾਣ ਨਾਲ ਉੱਲੀ ਮੁੜ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਤਲਾ ਜਾਂ ਟੋਬੇ ਵਿਚ ਨਹਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਤਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੰਨ-ਸੁਰੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਕੋਮਲ ਹੈ। ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖਾਜ ਕਰਨ ਤੇ ਜਾਂ ਤੀਲੇ ਨਾਲ ਮੈਲ ਕਢਣ ਲਗਿਆਂ ਇਹ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਛਿੱਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਿਚ ਸੋਜ ਪੈ ਕੇ ਫਿੰਸੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਫੋੜੀ ਨਾਲ ਹੀ ਅੰਤਾਂ ਦੀ ਕੰਨ-ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੰਨ ਵਿਚ ਗਰਮ ਤੇਲ ਪਾ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਨਰਮ ਚਮੜੀ ਸੜ ਕੇ ਹੋਰ ਵਧ ਦੁਖਦੀ ਹੈ। ਦਸ ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਇਕਥੀਉਲ ਗਲਿਸਤੀਨ ਦੇ ਤੁਪਕੇ ਕੰਨ ਵਿਚ ਪਾਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਚੈਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕੰਨ ਉਤੇ ਸੁੱਕਾ ਸੇਕ ਵੀ ਪੀੜ ਨੂੰ ਘਟਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੋੜਾ ਛੇਤੀ ਹੀ ਪਕ ਕੇ ਫਿਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੰਨ ਨੂੰ ਰੂੰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਮੁੜ ਓਹੀ ਦਵਾਈ ਪਾ ਲੈਣੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਕੰਨ ਵੀ ਇਕ ਮੋਰੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਬੱਚਾ ਇਸ ਵਿਚ ਦਾਣਾ, ਗੀਟਾ, ਮਣਕਾ ਜਾਂ ਤੀਲਾ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਦਾਣਾ ਕਢਣ ਲਈ ਕੰਨ ਨੂੰ ਪਿਚਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਨਾਜ ਫੁਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਫਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਨ ਅੰਦਰ ਜਾ ਪਈ ਚੀਜ਼ ਕਢਣ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੀਲਾ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਉਤੋਂ ਦੀ ਲੰਘਾ ਕੇ, ਪਿਛੋਂ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾ ਕੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵਲ ਧਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਕ ਹੋਰ ਬੰਦਾ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲਵੇ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਪਈ ਚੀਜ਼ ਦਿਸਦੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਕਦੇ ਕੰਨ ਵਿਚ ਕੀੜਾ ਮਛਰ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹਦੀ ਕੰਨ-ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਤੇਲ ਨਾਲ ਭਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੀੜਾ ਮਰ ਕੇ ਤੇਲ ਉਤੇ ਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੰਨ ਉਲਟਾ ਕੇ ਤੇਲ ਕਢਣ ਨਾਲ ਉਹ ਵੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜਾ ਹਿੱਸਾ — ਮੱਥ-ਕੰਨ, ਬੜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਕੋਮਲ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਅਗੋਂ ਪਿਛੋਂ ਢਕਿਆ ਹੋਇਆ ਇਕ ਬੰਦ ਕਮਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹਡੀਆਂ ਕਰੰਗੜੀ ਪਾਈ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਾਹਰੋਂ

ਆਈ ਆਵਾਜ਼-ਥਰਕਣ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਇਕ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ ਤਕ ਆਪਣੀ ਕੰਬਣੀ ਨਾਲ ਪੁਚਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਮਾਸ-ਪੱਠੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੱਸ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧਾਂਦੇ ਜਾਂ ਘਟਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਮੋਟੀ ਜਾਂ ਪਤਲੀ ਹੋਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਡੀਆਂ ਦੀ ਕੱਸ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਮਧ-ਕੰਨ ਪੌਣ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਕਮਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਸਦਾ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਇਕ ਪਤਲੀ ਲੰਮੀ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਗਲ ਤੇ ਨਕ ਦੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਯੂਸਟੇਚੀਅਨ ਨਾਲੀਂ' ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲੀ ਦਾ ਅਗਲਾ ਮੂੰਹ ਨਕ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਕੋਲ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੂੰਹ ਅਕਸਰ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਵਕਤ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗਲ ਰਾਹੀਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਿਗਲੀ ਜਾਏ ਜਾਂ ਹਿਚਕੀ ਆਵੇ। ਇਸ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਇਕ ਬੜਾ ਸੁਹਣਾ ਢੰਗ ਹੈ। ਮਧ-ਕੰਨ ਦੀ ਛੱਤ ਨਾਲ ਇਕ ਨਰਵ-ਤੰਤੂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਰਸ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਇਸ ਤੰਤੂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ। ਜੇ ਮਧ-ਖੋਲ ਦੇ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਲਬਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤੰਤੂ ਅੰਦਰ ਜਲੂਣ ਹੋ ਉਠਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਮੂੰਹ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਰਸ ਰਿਸਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਧੂ ਥੁਕ ਨੂੰ ਨਿਘਾਰਨ ਸਮੇਂ 'ਯੂਸਟੇਚੀਅਨ ਨਾਲੀ' ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁਲ੍ਹ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਧ-ਕੰਨ ਦਾ ਹਵਾ-ਦਬਾ ਇਕਸਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਧਮ ਤੇ ਬਰੀਕ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਚੁਕਣ ਲਈ ਇਕ ਵਡੇ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਦ੍ਹੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕੰਨ ਪਿਛਲੀ ਹਡੀ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਹਵਾ-ਖੋਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੀ ਹਵਾ ਮਧ-ਕੰਨ ਦੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਇਕ ਝਰੋਖੇ ਰਾਹੀਂ ਰਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਧ-ਕੰਨ ਦੀ ਛਤ ਇਕ ਹਡੀ ਨਾਲ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਧ-ਕੰਨ ਦਾ ਗੰਦਾ ਲਹੂ ਵੀ ਦਿਮਾਗ ਚੋਂ ਦਿਲ ਵਲ ਮੁੜੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਜਾ ਰਲਦਾ ਹੈ। ਏਨੇ ਅਮੀਰ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਕਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਵੀ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਕੰਨ ਦਾ ਇਸ ਬੰਦ ਕਮਰਾ ਬਾਹਰਲੀ ਸਟ ਫੇਟ ਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਦੇ ਇਥੇ ਸੋਜ ਆ ਵੜੇ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਤੇ ਹਡੀ ਦੇ ਹਵਾ-ਖੋਲਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਫੈਲ ਜਾਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਏਨੇ ਰਖਿਆ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਮਧ-ਕੰਨ ਦਾ ਰਾਹ ਲਭ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਇਹ ਰਾਹ 'ਯੂਸਟੇਚੀਅਨ ਨਾਲੀ' ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਨਕ ਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ ਰੋਗੀ ਉਤੇ ਭਾਰੂ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲੀ

ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁਲ੍ਹਣ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਇਸ ਵਲ ਵਧ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਮਧ-ਕੰਨ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਸੁਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਇਹਦਾ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਪਾਕ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਮਧ-ਕੰਨ ਦਾ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਕਮਰਾ ਪਾਕ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਵਗ ਜਾਣ ਦਾ ਰਾਹ ਲਭਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਤੇ ਸੌਖਾ ਰਾਹ ਬਾਹਰਲਾ ਕੰਨ-ਪਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਕ ਦੇ ਦਬਾ ਨਾਲ ਇਸ ਪਰਦੇ ਉਤੇ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਚੀਸਾਂ ਉਠਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਗਾਤਾਰ ਬੋਝ ਨਾਲ ਇਹ ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਪਤਲਾ ਪੈ ਕੇ ਫਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਾਕ ਕੰਨ-ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਵਗ ਤੁਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੰਨ-ਪੀੜ ਤੋਂ ਕੁਝ ਚੈਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਥੰਮ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਜੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਪਿਛਲੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹਵਾ-ਖੋਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸੋਜ ਪੁਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਿਮਾਗ-ਝਿੱਲੀ ਨੂੰ ਰੋਗ ਦੀ ਲਾਗ ਜਾ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਰੋਗ ਵਧਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਲਛਣ ਭਿਆਨਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਖੰਘ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਨ-ਸੋਜ ਨਾਲ ਕੰਨ-ਪੀੜ ਤੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਰੋਗ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਸ ਨਾ ਸਕਣ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦੀ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਪਛਾਣ ਵੀ ਔਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਨ ਜਦ ਵਗ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਮਝ ਆਂਦਾ ਹੈ। ਵਗਿਆ ਕੰਨ ਛੇਤੀ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰੋਗ ਨੂੰ ਮਾਰ ਮੁਕਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਔਖੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਪਾਕ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਪਿਛੋਂ ਵੀ ਸੋਜ ਦਾ ਕੁਝ ਅੰਸ਼ ਪਿਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮੌਕਾ ਪਾ ਕੇ, ਬੰਦੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾ ਫੇਰ ਉਘੜ ਆਂਦਾ ਹੈ। ਬੰਦ ਪਰਦੇ ਦਾ ਰਾਹ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਣ ਨਾਲ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਂਦੇ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਕੰਨ ਵਿਚ ਧਸਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਰਸਤਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਵੇਂ ਰੋਗ ਇਸ ਰਾਹੋਂ ਪੁਜ ਕੇ ਮਧ-ਕੰਨ ਤੇ ਵਾਰੋ ਵਾਰੀ ਆਪਣਾ ਕਬਜ਼ਾ ਜਮਾਈ ਰਖਦੇ ਹਨ।

ਮਧ-ਕੰਨ ਦੀ ਸੋਜ ਦੇ ਰੋਗੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿਵੇਂ ਉਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇਹਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਥਾਂ ਥਾਂ ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਭੌਂਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਕੰਨ-ਪਰਦਾ ਫਟਣ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਨਵੇਂ ਰੋਗ ਦੇ ਹਲੇ ਨਾਲ ਬੋਲਾਪਣ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੋਲਾ ਆਦਮੀ ਸਮਾਜ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਛੇਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਚੰਗਾ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕੰਨ-ਪੀੜ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਦੇਰ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਲਫ਼ਾ ਗੋਲੀਆਂ ਤੇ ਪੈਨਸਲੀਨ ਟੀਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਥਾਏਂ ਮਾਰ ਮੁਕਾਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ। ਜੇ ਕੰਨ ਵਗ ਹੀ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਬਹੁਤ ਖ਼ਿਆਲ ਰਖਿਆ ਜਾਏ। ਖਾਜ ਜਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਕੰਨ ਵਿਚ ਉਂਗਲੀ ਜਾਂ ਤੀਲਾ ਪਾਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਵਗਦੀ ਪਾਕ ਸਾਫ਼ ਰੂਈਂ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਬੋਰੋ-ਸਪਿਰਟ ਦੇ ਤੁਪਕੇ ਪਾਣ ਨਾਲ ਕੰਨ ਛੇਤੀ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੂੰ ਫੰਬੇ ਨਾਲ ਵਗਦਾ ਕੰਨ ਮੁੰਦਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਅੰਦਰ ਰਹੀ ਪਾਕ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਦੁਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਅੰਡਾ, ਮਖਣ, ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਗਲ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਕੰਨ-ਸੋਜ ਦਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਕਢਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਹੀ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ। 'ਐਫ਼ਕਾਰਲੀਨ-ਵਿਦ-ਨਿਉਮਾਇਸੀਨ' ਕੰਨ-ਤੁਪਕੇ ਵੀ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਜੜੋਂ ਉਖੇੜਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਅਸਲੀ ਆਲਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰਲਾ ਕੰਨ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਮਧ-ਕੰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਅੰਦਰ, ਡੂੰਘਾ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਆੜ ਵਿਚ ਤੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਬੰਦ ਬੜਾ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਸੁਣਨ-ਜੰਤਰ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਮਤੋਲ ਦਾ ਛਾਬਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਥੇ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਬੜੀ ਕਠਨ ਹੈ। ਜੇ ਕਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜੀਉਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਟ ਜਾਏ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਲਹੂ-ਸਵਾਰ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਆਲੇ ਦੀ ਬੁਕਲ ਵਿਚ ਆ ਬੈਠੇ ਤੇ ਉਥੇ ਵਧ ਫੁਲ ਕੇ, ਵਡਾ ਪਰਵਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਸੋਜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਪਦਿਕ ਜਾਂ ਸੁਜ਼ਾਕ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਹੀ ਇਹ ਕਰਾਮਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਛੋਟੀਆਂ ਤੇ ਪਤਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਲਹੂ-ਘਾਟ ਨਾਲ ਇਸ ਥਾਂ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲਛਣ ਉਭਰ ਆਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਸਰ ਦਿਲ ਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਸ ਜੰਤਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਗਨ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਕੋਮਲ ਨਰਵ-ਤੰਤੂ ਘਬਰਾ ਕੇ ਕੰਬਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਦੀਵੀ ਕਾਂਬਾ ਕੰਨ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਕੰਨ ਅੰਦਰ ਸ਼ੋਰ ਸੁਣਾਈ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਮਤੋਲ ਦਾ ਛਾਬਾ ਡੋਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਚਕਰ ਆਂਦੇ ਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਰੋਗੀ ਲਈ ਸਿਰ ਚੁਕਣਾ ਵੀ ਔਖਾ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੈਠਣਾ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਅਸੰਭਵ। ਬਸ ਸਿਰ ਹਿਲਦਿਆਂ ਹੀ ਸਮਤੋਲ ਡਗਮਗਾ ਪੈਂਦਾ ਤੇ ਚਕਰ ਨਾਲ ਬੰਦਾ ਡਿਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਲੇ ਦੀ ਦਿਮਾਗ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਪੱਕੀ ਸਾਂਝ ਹੈ। ਇਕ ਥਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਲਾਗ ਦੂਜੇ ਅੰਗ ਵਿਚ ਸੌਖੇ ਹੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਅੰਦਰਲੇ ਕੰਨ-ਰੋਗ ਦਾ ਰੋਗੀ ਏਡਾ ਬੀਮਾਰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੀ ਹਾਲਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬੰਦੇ ਦੇ ਬੋਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਕੰਨ-ਪਰਦੇ ਦਾ ਫਟਣਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਧ-ਕੰਨ ਦੀ ਸੋਜ ਇਸ ਦੀਆਂ ਹਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਮ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਰ ਵੀ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਕ ਕੰਨ-ਪਰਦੇ ਦਾ ਫਟ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ, ਸੋਜ ਮੁੜ ਮੁੜ ਨਾ ਜਾਗੇ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਕੰਨ ਅਰੋਗ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਬਿਨਾਂ ਪੜਤਾਲ ਕੀਤਿਆਂ ਬੰਦਾ ਇਸ ਨੁਕਸ ਤੋਂ ਅਨਜਾਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਦੋਹਾਂ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਇਹ ਕਸਰ ਬੜੀ ਦਿਲ-ਢਾਹੁਣੀ ਹੈ। ਬੋਲੇ ਮਨੁਖ ਲਈ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਪੇਸ਼ੇ ਜਾਂ ਥਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਾਂਝ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਂਝ ਪਾਣ ਵਾਲੇ ਇਕ ਵਡੇ ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੇ ਤੋਂ ਉਹ ਵਾਂਜਿਆਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਦਾ ਇਕੱਲਾ ਤੇ ਅਣਪਛਾਤਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਉਘੜ ਕੇ ਕਦੇ ਪੂਰੇ ਜੋਬਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਂਦੇ। ਇਸ ਦੁਖ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਕ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਬਨਾਵਟੀ ਆਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਵਾਜ਼-ਲਹਿਰਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪੌਣ ਰਾਹੀਂ ਕੰਨ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ-ਰੌ ਨਾਲ ਸਿਰ-ਹਡੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਨਰਵ-ਤੰਤੂਆਂ ਤਕ ਜਾ ਪੁਚਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਬੈਟਰੀ ਬੋਝੇ ਵਿਚ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੇੜ ਪੈਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਔਖ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੀ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੋਲਾਪਣ ਨਰਵ-ਤੰਤੂ ਜਾਂ ਅੰਦਰਲੇ ਕੰਨ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਆਲਾ ਉਸ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਸ਼ੁਕਰ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੰਤੂ-ਬੋਲਾਪਣ ਇਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਟਾਂਵੇਂ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਵਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਬੋਲਾਪਣ ਬਹੁਤਾ ਔਖਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸਿਆਣਾ ਮਨੁਖ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਮਸਤ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਰੁਝੇਵਾਂ ਲਭ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮੂੰਹ

ਮਨੁਖ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵੇਖ ਕੇ ਸਦਾ ਮੁਗਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਕਦੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਪਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਥੇ ਹਰ ਅੰਗ ਦੀ ਮਨਮੋਹਣੀ ਸੂਰਤ, ਵਿਉਂਤ-ਬੰਚ ਕਾਰਜ, ਨਿੱਕੇ ਵਡੇ ਪੁਰਜ਼ੇ ਦੀ ਮਿਲਵਰਤਣ, ਹਰ ਸੈੱਲ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਵੇਖ ਕੇ ਦੰਗ ਰਹਿ ਜਾਏ। ਉਹਨੂੰ ਇੰਜ ਜਾਪੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਮਨੁਖੀ ਬੁੱਤ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਰਾਣੀ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅਣਥਕ ਘਾਲਾਂ ਨਾਲ ਆਪ ਘੜਿਆ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਭੁਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਕੋਈ ਥਾਂ ਕੋਝੀ ਨਹੀਂ ਰਖੀ। ਇਸ ਦਾ ਹਰ ਕਾਮਾ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਮਗਨ ਹੈ। ਪਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਇਸ ਅਨੰਤ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਪਸਾਰੇ ਅਗੇ ਮਨ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਨਾਲ ਝੁਕ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੂੰਹ ਪਾਚਨ-ਪਰਨਾਲੀ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੈ। ਇਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਖੋਲ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਅੰਗ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹਿੱਸਾ ਪਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਦੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਪੀਂਹਦੇ ਹਨ। ਰਸ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਭਿਉਂਦਾ, ਮਿੱਠਾ ਕਰਦਾ ਤੇ ਗਰਾਹੀ ਬਣਾ ਕੇ ਗਲੇ ਦੇ ਰਾਹ ਢਿਡ ਤਕ ਪੁਚਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਜੀਭ ਵਖ ਵਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਉਚਾਰਦੀ ਹੈ, ਬੁਲ੍ਹ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰ ਦੇਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਲੇ ਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਟਕਸਾਲ ਵਿਚ ਮਨੁਖ ਦੇ ਮਨੋਭਵ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਵਿਚ ਘੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਥਾਂ ਦੇ ਵਡੇ ਛੋਟੇ ਪਠੇ ਆਪਣੇ ਸੱਤ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਰਮੀ ਦੇ ਕੇ ਕੌੜੇ ਮਿੱਠੇ ਬੋਲਾਂ ਦੀ ਰਕਮ ਜੋੜਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਜਵਾਨ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਬੱਤੀ ਦੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੇ। ਪਿਛਲਾ ਇਕ ਦੰਦ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਕਲ ਦਾੜ੍ਹ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਹੀ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ। ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਜਦ ਸਾਰੇ ਦੰਦ ਡਿਗ ਕੇ ਮੂੰਹ ਦੰਦ-ਬੋੜਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਇਕ ਦਿਨ ਅਚਨਚੇਤ ਆਪਣੇ ਹੱਡੀ-ਖੋਲ ਵਿਚ ਹੀ ਪਿਆ ਪੀੜ-ਤਰਾਟਾਂ ਮਾਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਸ ਵਿਸਰੇ ਦੰਦ ਦੀ ਯਾਦ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਆਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਬਤੀ ਦੰਦ ਹੋਣੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਯਕੀਨ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਤੀ ਦੰਦਾਂ ਵਾਲਾ ਮਨੁਖ ਜੋ ਆਖੇ ਉਹ ਸੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਠੀਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਤੀਵਾਂ ਦੰਦ ਓਦੋਂ

ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਮਝ ਵੀ ਪੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਮੂੰਹੋਂ ਕਢੀ ਗੱਲ ਠੀਕ ਹੋਣੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਦੰਦ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ। ਅਗਲੇ ਦੰਦ — ਇਨਸਾਈਜ਼ਰਜ਼ — ਅੱਠ ਹਨ। ਇਹ ਗਰਾਹੀ ਨੂੰ ਕਟਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਿਛਲੇ ਚਾਰ ਸੂਏ, ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੀਰਦੇ ਫਾੜਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਮਾਸਹਾਰੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀਹ ਦਾੜ੍ਹਾਂ, ਅਠ ਅਗਲੀਆਂ ਤੇ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਪਿਛਲੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੇਠ ਖ਼ੁਰਾਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਥੀ ਤੇ ਦਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਦਸ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਵੀਹ ਦੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ — ਅਠ ਦੰਦ, ਚਾਰ ਸੂਏ ਤੇ ਅਠ ਦਾੜ੍ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਖੜ ਕੇ ਦਸ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਪੱਕੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਥਾਂ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਪਿਛਲੀ ਹੀ ਦਾੜ੍ਹ ਅਠਾਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੰਝੀ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵੀ ਨਿਕਲਦੀ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ :

ਹੇਠਲੇ ਅਗਲੇ ਦੰਦ	6–8 ਮਹੀਨੇ
ਉਪਰਲੇ ਅਗਲੇ ਦੰਦ	7–10 ,,
ਹੇਠਲੇ ਪਿਛਲੇ ਦੰਦ	8–16 ,,
ਉਪਰਲੇ ਪਿਛਲੇ ਦੰਦ	10-18 ,,
ਹੇਠਲੀ ਅਗਲੀ ਦਾੜ੍ਹ	22–24 ,,
ਉਪਰਲੀ ਅਗਲੀ ਦਾੜ੍ਹ	24–25 ,,
ਹੇਠਲੇ ਸੂਏ	28–30 ,,
ਉਪਰਲੇ ਸੂਏ	30–34 ,,
ਉਪਰ ਤੇ ਹੇਠ ਦੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਦਾੜ੍ਹਾਂ	32–36 ,,

ਦੁਧ-ਦੰਦੀਆਂ ਦਾ ਬੀਜ ਮਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਅੰਦਰ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਦੰਦ-ਹਡੀਆਂ ਵਿਚ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਾਂ ਦੇ ਲਹੂ ਵਿਚ ਧਾਤ ਤੇ ਵਿਟੇਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਢੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਲਕੀਰਾਂ ਘੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਕੀਰਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਮਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਘਟੀਆ ਸੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਰੋਗ ਸੀ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਤੋਂ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਵੀ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਲੁਕਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਮਾੜਾ ਚੰਗਾ ਧੱਬਾ ਇਸ ਦੇ

ਹਰ ਅੰਗ ਉਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੇ, ਸੁਹਣੇ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਲਈ ਵਿਟੇਮਿਨ ਏ. ਡੀ. ਸੀ. ਤੇ ਚੂਨੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਏ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਦੀਵੀ-ਦੰਦ ਵੀ ਨਰੋਏ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪੱਕੇ ਦੰਦ ਭਾਵੇਂ ਛੇ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਨਿਕਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਸਮਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਿਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 'ਅਡੈਕਸੋਲੀਨ' ਬੂੰਦਾਂ, ਵਿਟੇਮਿਨ ਸੀ. ਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਅੰਡਾ, ਸੰਤਰਾ, ਮੁਸੱਮੀ ਦੇਣ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਅਰੋਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਮੁਕਣ ਤੇ ਵੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਵਿਟੇਮਿਨ ਸੀ. ਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤ ਹਰ ਸਾਧਾਰਨ ਅਰੋਗ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਪੱਕੇ ਦੰਦ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰਖਣਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਸ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰਿਸਦਾ ਪਾਣੀ ਸਾਰੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰਖਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਬੁਲ੍ਹ ਆਪਣੇ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਪਠਿਆਂ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਉਤੇ ਜੰਮੀ ਮੈਲ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਹਿਲਾ ਕੇ ਉਖਾੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਦੰਦ ਸਦਾ ਸਬੂਤ ਤੇ ਝੰਮ ਝੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ।

ਪਰ ਵਧੀ ਸਭਿਅਤਾ ਨਾਲ ਸੁਖ ਸੁਆਦ ਵਧ ਗਏ ਹਨ। ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਭਾਗ ਨਰਮ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਚਿਥਿਆਂ ਅੰਦਰ ਲੰਘਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਮੂੰਹ ਦੇ ਪੱਠੇ ਘਟ ਹਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਪਤਲੇ ਰਸੀਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਿਣਕੇ ਦੰਦ-ਮਸੂੜਿਆਂ ਦਿਆਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਅਟਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਿਰਮਾਂ ਦੇ ਪਲਣ ਲਈ ਇਕ ਆਦਰਸ਼ਕ ਥਾਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਘੜੀਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਪਲ੍ਹਰ ਕੇ ਇਕ ਧਾੜ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੰਦ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਵਿਰਲਾਂ ਝੀਤਾਂ ਵਿਚ ਵੜ ਕੇ ਇਹਨੂੰ ਚੂਹੇ ਵਾਂਗ ਕੁਤਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਣਥਕ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਦੰਦ ਵਿਚ ਖੁਡ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਤੰਤੂ ਨੰਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਕਦੇ ਖਾਧੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਭੋਰਾ ਇਸ ਖੁਡ ਵਿਚ ਵੜ ਕੇ ਇਸ ਕੋਮਲ ਤੰਤੂ ਨੂੰ ਝੰਝੋੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੁਖ ਇਸ ਦੀ ਦਰਦ ਨਾਲ ਚੀਕ ਉਠਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਵੇਖਣ ਤੇ ਇਹ ਕਾਲੀ ਜਿਹੀ

ਖੁਡ ਦੁਖਦੇ ਦੰਦ ਵਿਚ ਦਿਸ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਸ ਮੋਰੀ ਵਿਚ ਲੌਂਗਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦਾ ਤੂੰਬਾਂ ਰਖ, ਤੰਤੂ ਨੂੰ ਸੁਆਂ, ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਵਲੋਂ ਮੁੜ ਗ਼ਾਫ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਿਸਚਿੰਤ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇੰਜ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਦੰਦ ਨਕਾਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਸੋਜ ਤੇ ਪਾਕ ਪੈ ਕੇ ਫੋੜਾ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਕੀੜੇ ਨਾਲ ਜੜ੍ਹਾਂ ਤਕ ਖੋਖਲਾ ਹੋ ਕੇ ਭੁਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਰਾਹ ਇਹ ਹ ਕਿ ਦੰਦ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਲਗਣ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਮਿਲਦਿਆਂ ਦੀ ਦੰਦ-ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਏ। ਛੋਟੀ ਮੋਰੀ ਮੁੰਦ ਕੇ ਸਾਰਾ ਦੰਦ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਖੁਡ ਭਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਉਸ ਦੰਦ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇ ਕੇ ਬਾਕ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾ ਲੈਣਾ ਯੋਗ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਣ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਰਾਹ ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ ਮੰਜਨ ਮਲ ਕੇ ਕੀੜਾ ਹਟਾਣ ਵਾਲੇ ਗ਼ਲਤ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਆਣਪ ਦੰਦ ਗਵਾ ਕੇ ਆਂਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਬੰਦੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁਲ੍ਹਦਿਆਂ ਹੀ ਗੰਦੀ ਹਵਾੜ ਦਾ ਝੋਕਾ ਦੁਆਲੇ ਖਿਲਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਇਸ ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਉਹ ਬੰਦਾ ਆਪ ਵੀ ਬੇ-ਖ਼ਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਝਾਤ ਪੈ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਮਸੂੜੇ ਇਸ ਵਾਸ਼ਨਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਭੋਜਨ-ਭੋਰਿਆਂ ਤੇ ਪਲਦੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਟੁਕਦੇ ਹਨ। ਤੇ ਕੁਝ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿਚ ਸੋਜ ਪਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਾਕ ਭਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਕ ਥੁਕ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਹ ਪਤਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਪਰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ ਜਦ ਮਿਅਦੇ ਅੰਦਰ ਰੋਗ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਤਿਜ਼ਾਬ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ ਮਿਅਦੇ ਦੀ ਝਿਲੀ ਵਿਚ ਰਚ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰਦਾ ਤੇ ਸੁਜਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਖਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਚਿਥਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਇਸ ਸਖ਼ਤ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਮਿਅਦੇ ਨੂੰ ਰਿੜਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਬੀਮਾਰ ਝਿਲੀ ਹੋਰ ਵੀ ਛਿਲੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦਾ ਇਕ ਦੌਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਤਾਣੀ ਵਿਗਾੜ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਲ, ਫੇਫੜੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਅੰਗ ਵਿਚ ਸੋਜ ਜਾ ਪੁਜਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਦਿਲ-ਫਾਟਕਾਂ ਦੀ ਝਿਲੀ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਗੀ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ 'ਰਿਹੂਮੈਟਿਕ ਬੁਖ਼ਾਰ' ਆਖਦੇ ਹਨ। ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਨੂੰ 'ਜਿੰਜੀਵਾਈਟੱਸ' ਤੇ ਪਾਕ ਭਰੇ

ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ 'ਪਾਇਓਰੀਆ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੀ ਸਾਰੇ ਦੰਦ ਹਿਲ ਕੇ ਡਿਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਕਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੰਦਾ ਦੰਦ-ਬੋੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਇਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਬੰਦਾ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਲੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੇ। ਜੇ ਮਸੂੜੇ ਫੂਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸੋਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਲੁਹਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਿਛੋਂ ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਦਾਤਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਰਖਣੇ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਜੇ ਦੰਦ ਇਕਸਾਰ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਰਲਾਂ ਵਿਚ ਕਰੇੜਾ ਜੰਮ ਜਾਣਾ ਸੁਖਾਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਪਾ ਲਈ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਦੰਦ-ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕੀਤਿਆਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਵਾਸਤੇ ਚਾਰ ਹਿੱਸੇ 'ਗਲਿਸਰੀਨ' ਵਿਚ ਇਕ ਹਿੱਸਾ 'ਟੈਨਿਕ ਐਸਿਡ' ਪਾ ਕੇ ਵਰਤਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ। ਰੂੰ ਦੇ ਫੂੰਬੇ ਨਾਲ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਮਸੂੜਿਆਂ ਉਤੇ 'ਗਮ ਪੇਂਟ' ਲਗਾਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ। ਜੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਪਾਕ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਦੰਦ ਹਿਲਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਗੰਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਰਖਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੰਦ ਕਢਾ ਦੇਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਿਆਣਪ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦ ਕਢੇ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਓਪਰੇ ਦੰਦ ਲਗਵਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਤੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਬੁੱਢਾ ਦਿਸਣ ਦਾ ਤੌਖਲਾ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਲੀ ਬੁਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਖਾਣੀ ਸੁਖਾਲੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸਖ਼ਤ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ ਜਾਂਦੀ। ਅਸਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿਥਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਮਸਾਂ ਪੰਜਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਵਾਸਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਯੋਗ ਹੈ। ਹਰ ਰਾਤ ਲਾਹ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਖੇ ਜਾਣ। ਖਾਣ ਪਿਛੋਂ ਬਾਹਰ ਕਢ ਕੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਮੁੜ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਲਗਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਗ਼ਰੀਬ ਆਦਮੀ ਓਪਰੇ ਦੰਦ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮਿਅਦੇ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਨਾ ਕਰੇ।

ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਰਖਣ ਦਾ ਇਕੋ ਰਾਹ ਹੈ, ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰਖਣਾ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਫ਼! ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਪਿਛੋਂ ਦਾਤਣ ਜਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਰਲਾਂ ਝੀਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅੰਨ ਦੇ ਭੋਰੇ ਹੂੰਝਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਅਖ਼ਰੋਟ

ਦੇ ਸੱਕ ਨਾਲ ਉਤੋਂ ਉਤੋਂ ਦੰਦ ਲਿਸ਼ਕਾਣੇ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਪਾਨ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਪਿਛੋਂ ਫਲ ਖਾਣੇ, ਗੰਨਾ ਚੂਪਣਾ ਚੰਗੀ ਵਿਉਂਤ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਰਸ ਮੂੰਹ-ਰਸ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਦ ਨੂੰ ਧੋ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਪਿਛੋਂ ਦੁਧ ਚਾਹ ਪੀਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਹਟਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਚਾਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਥ ਬਾਰ ਬਾਰ ਬਿਸਕੁਟ ਜਾਂ ਮਿੱਠੀ ਗੋਲੀ ਫੜਾ ਦੇਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਅਜ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਵੀ ਕੀੜਾ-ਖਾਧੇ ਹਨ। ਪੇਂਡੂ ਤੇ ਗ਼ਰੀਬ ਬਚਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਰੋਗ ਕੁਝ ਘਟ ਹੈ, ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਵਿਟੇਮਿਨ ਤੇ ਧਾਤ ਦੀ ਵੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਖਦੀ ਹੈ।

ਜੀਭ, ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਇਕ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਅੰਗ ਹੈ। ਪਰ ਬੜਾ ਫੁਰਤੀਲਾ ਤੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ। ਇਸ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਸਤਾਰ੍ਹਾਂ ਮਾਸ-ਪਠਿਆਂ ਦਾ ਗਠਜੋੜ ਹੈ ਇਹ ਪੱਠੇ ਜੀਭ ਨੂੰ ਹਰ ਪਾਸੇ ਭਉਂ ਜਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਜੀਭ ਤਿਖੀ ਹੈ। ਤੰਤੂਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਨਾਲ ਬਝਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੀਭ ਤੇ ਆਈ ਹਰ ਗੱਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਬੋਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਵਾਜ਼-ਬਕਸੇ ਵਿਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਅਸਪਸ਼ਟ ਜਿਹੀ ਸੁਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਗਲਾ, ਜੀਭ, ਮੂੰਹ, ਨਕ, ਬੁਲ੍ਹ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਘੜਦੇ ਹਨ। ਜੀਭ ਸੁਆਦ ਦਾ ਵੀ ਕੇਂਦਰ ਹੈ, ਤੇ ਸੁਆਦ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦਾ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜੀਭ ਉਤਲੀ ਝਿਲੀ ਵਿਚ ਸੈਂਕੜੇ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਉਭਾਰ ਹਨ। ਹਰ ਉਭਾਰ ਵਿਚ ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਸੂਖਮ ਜਾਲ ਹੈ। ਜੀਭ ਤੇ ਰਖੀ ਚੀਜ਼ ਮੂੰਹ-ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਖੁਰ ਕੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਇਕ ਲਹਿਰ ਬਣ ਮਿਠੇ, ਕੌੜੇ, ਖਟੇ ਤੇ ਲੂਣੇ ਸੁਆਦ ਦੀ ਝਣਕਾਰ ਦਿਮਾਗ਼ ਕੋਲ ਜਾ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ਼ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੁਆਦ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨੋਟ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇੰਜ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸੁਆਦਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਦ ਦਾ ਤਿਖਾਪਣ ਜੀਭ ਦੇ ਨਰੋਏਪਣ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਲਹੂ-ਚਾਲ਼ ਉਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜੀਭ ਤ੍ਰੇੜ ਜਾਏ ਜਾਂ ਇਸ ਉਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸੁਆਦ ਇਸ ਨੂੰ ਪੋਂਹਦਾ ਨਹੀਂ।

ਮੂੰਹ ਦੁਆਲੇ ਛੇ ਥੁਕ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਸ ਵਖੋ ਵਖ ਨਾਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਪੁਜਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ-ਖੋਲ ਦੀ ਝਿਲੀ ਵਿਚ ਵੀ

ਬੇਅੰਤ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਸ ਥੁਕ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਸ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਗਿਲਾ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਡਰ ਫ਼ਿਕਰ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਜੇ ਇਹ ਰਸ ਘਟ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਰਸ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਆਂਦਿਆਂ ਹੀ ਰਸ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚਬਾਣ ਤੇ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੱਟੀ ਤੇ ਸੁਆਦੀ ਚੀਜ਼ ਵੇਖਣ ਜਾਂ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਰਾਲਾਂ ਟਪਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਸ ਰਿਸਣ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੀ ਸੁਆਦ ਹਾਜ਼ਮੇ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੈ। ਰਸ ਅੰਦਰਲੇ ਤੱਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨੂੰ ਗਲੂਕੋਸ ਖੰਡ ਵਿਚ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਚਬਾਂਦਿਆਂ ਹੀ ਮਿਠੀ ਜਾਪਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਸੋਜ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਸ ਬੀ ਜਲੂਣ ਨਾਲ ਥੁਕ ਵਧੇਰੇ ਵਗਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਬਹੁਤੀ ਥੁਕ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਲੰਘਾ ਸਕਦੇ ਇਸ ਲਈ ਰੋਗੀ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰਾਲਾਂ ਵਗਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਪਰੋਟੀਨ ਤੇ ਵਿਟੇਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੰਦ ਕਢਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਜਾਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਪੂਰਨ ਖ਼ੁਰਾਕ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਨਰਮ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ। ਗਰਮ ਸ਼ੈ ਤੇ ਤਿਖੇ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਸੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੀ ਰਗੜ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਖ਼ਮ ਤੋਂ ਹੀ ਰਸੌਲੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਪਾਨ ਚਬਾਣ ਤੇ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਅਰੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਗੜ ਤੋਂ ਪਏ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਵਿਚ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਡੇਰਾ ਆ ਲਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੀਭ, ਮੂੰਹ, ਮਸੂੜੇ ਫੂਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਰਾਮ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਤੋਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਡੂੰਘੇ ਹੋ ਕੇ ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਹਡੀ ਨੂੰ ਵੀ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਉਲੀ ਵੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਉਲੀ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਤੇ ਜੀਭ ਚਿੱਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਚਪਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਅਕਸਰ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਵਾਰ ਪੋਟਾਸ਼ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਕਰੂਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਮੂੰਹ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਮੌਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਉਤੇ ਬੋਰੋਗਲਿਸਰੀਨ ਲਗਾ ਲੈਣੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਉੱਲੀ ਉਤੇ ਇਕ ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਜੈਨਸ਼ੀਅਨ-ਵਾਇਲਟ (ਜਾਮਨੀ ਦਵਾਈ) ਲਾਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਸੇ ਜ਼ਖ਼ਮ

ਉਤੇ ਵੀ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਲੰਘ ਜਾਏ ਤਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ
ਕਰਦੀ।

ਮੂੰਹ ਇਕ ਖੁਲ੍ਹੀ ਵਸਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਦਾ ਕੁਝ ਕੁ ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ
ਦਾ ਰਹਿਣਾ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ-ਉਪਜਾਊ ਕਿਟਾਣੂ
ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰਲੀ ਪੌਣ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਅੰਦਰ
ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਆ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਅਰੋਗ ਮੂੰਹ ਦੀ ਝਿਲੀ ਉਤੇ ਰਸ ਇਨ੍ਹਾਂ
ਨੂੰ ਵਧਣ ਫੂਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਕਾਰਨ
ਝਿਲੀ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਤੋਂ ਉਚੜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਉਸ ਥਾਂ ਆਪਣਾ ਘਰ
ਪਾ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਥੇ ਮੂੰਹ-ਸੋਜ ਦਾ ਮੁੱਢ ਬੱਝਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੋਜ ਤੇ
ਰੋਗ ਨੂੰ ਥਾਏਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੂੰਹ ਦੁਆਲੇ ਚਮੜੀ ਹੇਠਾਂ ਲਿੰਫ਼-ਗਿਲਟੀਆਂ ਦੀ
ਗਾਨੀ ਪਈ ਹੋਈ ਹੈ । ਹਰ ਗਿਲਟੀ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲ-ਸਿਪਾਹੀ
ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੂੰਹ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਪਈ ਸੋਜ ਦਾ ਇਹ ਰਾਹ ਰੋਕਦੇ
ਹਨ। ਸਾਧਾਰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਰੋਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ
ਲਹੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਬਾੜੇ
ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਹੇਠ ਦਰਦ ਭਰੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ
ਵੇਲੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸੈੱਲ-ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਛਾਉਣੀਆਂ ਵਿਚ ਲੜਾਈ ਹੋ
ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਧਿਰਾਂ ਦੀ ਕੱਟ-ਵੱਢ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੁਜਦੀਆਂ ਤੇ ਪੀੜ
ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਧਾਰਨ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਪੋਂਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਤੇ ਬੰਦਾ
ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਵੀ ਅਣਜਾਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤਪਦਿਕ ਦੇ
ਜਿਰਮ ਆ ਵੜਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਲੜਾਈ ਲਮਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ
ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਰਕੇ ਗਿਲਟੀਆਂ ਸੁਜ ਕੇ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ
ਜਿਰਮ ਭਾਰੂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਵਢ-ਟੁਕ ਨਾਲ ਪਾਕ ਵੀ ਬਣਦੀ ਹੈ
ਜਿਹੜੀ ਫੋੜਾ ਬਣ ਕੇ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਫੁਟ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਤਪਦਿਕ ਨਾਲ ਪੱਕੀਆਂ
ਗਿਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਹਜੀਰਾਂ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਘਬਰਾਣ ਦੇ ਦਿਨ
ਹੁਣ ਮੁਕ ਗਏ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਮੁਕਾਣ ਲਈ ਹੁਣ ਬੜੀਆਂ
ਕਾਰਗਰ ਦਵਾਈਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਪਰ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ
ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਏ। ਇਸ ਨਾਲ ਰੋਗ
ਤੇ ਛੇਤੀ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗਿਲਟੀਆਂ ਦਾ ਫੋੜਾ ਬਣ ਕੇ ਗਲੇ
ਉਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੇ ਦਾਗ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ।

ਗਲਾ

ਗਲਾ ਇਕ ਰਾਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਹਵਾ ਤੇ ਭੋਜਨ ਲੰਘ ਕੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਉਤੇ ਮਨੁਖ ਦਾ ਕਾਬੂ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਹਵਾ ਵਿਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਪੁਜ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਕੋਮਲ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਭੰਨਣ ਤੋੜਨ ਦੇ ਸਮਰਥ ਹਨ। ਇਸ ਅਨਮੋਲ ਅੰਗ ਦੀ ਰਖਿਆ ਲਈ ਗਲੇ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਸੰਤਰੀ ਖੜੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਕ ਚੁੰਗੀ ਵਾਂਗ ਇਹ ਬਾਹਰੋਂ ਆਂਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅੰਦਰ ਲੁਕੀ ਛਿਪੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ ਇਹ ਸੰਤਰੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਿਤਾਂ ਵਿਚ ਅੜਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਵੱਛ ਪੁਣੀ ਛਾਣੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਸਿਰੇ, ਗਲ-ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ, ਦੋਏ ਕੌਲੀਂ ਲਗੇ, ਦੋ ਦਰਬਾਨ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਨਾਂ ਟਾਂਸਲ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਲਿੰਫ਼-ਗਿਲਟੀ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਅਰੋਗ ਟਾਂਸਲ ਇਕ ਬਦਾਮ ਜਿਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸੈੱਲ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ-ਭਗਤ ਸਿਪਾਹੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਚੰਗੇ ਕਾਮੇ ਵੀ ਹਨ। ਇਹੋ ਜੇਹੇ ਕਈ ਕਾਮੇ ਸਰੀਰ ਭੋਜਨ-ਨਾਲੀ ਦੁਆਲੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਤੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਰੱਕੀ ਕਰਦੀ ਸਾਇੰਸ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਉਤੇ ਨਿਤ ਨਵੀਂ ਝਾਤ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਆ ਵੜਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮਾਰ ਟਾਂਸਲ ਪੁਲੀਜ਼ ਚੌਕੀ ਨੂੰ ਸਹਿਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸੈੱਲਾਂ ਤੇ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਏਥੇ ਘਮਸਾਨ ਦਾ ਜੰਗ ਮਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਚੌੜੀਆਂ ਤੇ ਵਡੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰਖਿਆ-ਸਮਾਨ ਟਾਂਸਲ ਨੂੰ ਪੁਚਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਟਾਂਸਲ-ਗਿਲਟੀ ਸੁਜਦੀ ਹੈ। ਲੜਾਈ ਦੀ ਵਢੀ-ਟੁਕੀ ਹੋਈ ਸੈਨਾ ਪਾਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਸ ਗਿਲਟੀ ਉਤੇ ਬੂੰਦਾਂ ਬਣ ਕੇ ਜੰਮਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਕ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਚੌੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਦਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਿੰਮ ਕੇ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਨੂੰ ਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਇਸ ਇਕ ਕੋਨੇ ਲਗੀ ਲੜਾਈ ਦੀ ਵਿਹੁ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਾ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਕੇ ਬੰਦਾ ਮੰਜੇ ਉਤੇ ਪੈਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਰੀਰ ਤਕੜਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਉਣੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣੇ ਵੈਰੀ ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਖੁਰਾ ਖੋਜ ਮਿਟਾ ਕੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਅਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਨਿਰਬਲ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ

ਭਾਰੂ ਹੋ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਗਲੇ ਜ਼ਹਿਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਗੀ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਦਿਲ-ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰ ਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਛਾਣਨੀ ਬਹੁਤ ਕੋਮਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਜ਼ਹਿਰ ਦੀ ਮਾਰ ਹੇਠ ਛੇਤੀ ਆਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਨਵੀਂ ਭਿਆਨਕ ਤੇ ਇਕ ਲੰਮੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਮੁਢ ਬਝਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਇਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਚਨਚੇਤ ਚੁਪ-ਚਾਪ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਮਗਰੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ-ਵੈਰੀ ਇਕੋ ਹਲੇ ਮਾਰ ਨਾ ਮੁਕਾਏ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਚ ਰਹੇ ਗੁਰੀਲਾ-ਲੜਾਈ ਸਿਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਸਰੀਰ ਨਿਤਾਣਾ ਵੇਖਿਆ ਇਸ ਉਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦਿਤਾ। ਪਰ ਜਦ ਸੈੱਲ-ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਮਾਰ ਖਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਕੋਨੇ ਲੁਕ ਬੈਠੇ। ਇਹ ਲੜਾਈ ਦਿਨ ਨਹੀਂ, ਹਫ਼ਤੇ ਨਹੀਂ, ਮਹੀਨੇ ਤੇ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਬਧੀ ਚਾਲੂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਾਧ ਗਲਾ ਪਕਣਾ ਆਖਦੇ ਹਨ ਅਥਵਾ ਕਰਨਿਕ ਟਾਂਸਲਾਈਟਸ। ਇਸ ਨਾਲ ਟਾਂਸਲ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਫੂਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਥਾਂ ਰੋਗ ਦਾ ਇਕ ਅਡਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਟਾਂਸਲ-ਗਿਲਟੀ ਦੇ ਸੋਜ-ਲਛਣਾਂ ਤੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਵਾਕਫ਼ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਲਾ ਦੁਖਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਿਘਾਰਨਾ ਔਖਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ-ਦਰਦ ਤੇ ਹਡ ਪੈਰ ਟੁਟਦੇ ਹਨ। ਬੁਖ਼ਾਰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਗਰਦਨ ਦੇ ਉਤਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਜਬਾੜ੍ਹੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿੰਫ਼-ਗਿਲਟੀਆਂ ਸੁਜ ਕੇ ਪੀੜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਧਾਰਨ ਸਰੀਰ ਇਸ ਰੋਗ ਉਤੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਵਿਜੇਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੈਰੀ ਨਾਲ ਘੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਿਹਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੰਜੇ ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਤ੍ਰਾਣ ਲਾ ਕੇ ਛੇਤੀ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਸਕੇ। ਜੇ ਰੋਗ ਦਾ ਪਲੜਾ ਭਾਰੀ ਜਾਪੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਮਾਣੂ-ਫੌਜ ਉਤੇ ਸਲਫ਼ਾ ਜਾਂ ਪੈਨਸਲੀਨ ਬੰਬ ਸੁਟਣ ਨਾਲ ਇਹ ਥਾਏਂ ਸੌਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਚਿਆਂ ਖੁਚਿਆਂ ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸੌਖਾ ਹੀ ਨਿਪਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਬੰਬ ਦਾ ਅਸਰ ਹਰ ਜੀਉਂਦੀ ਸ਼ੈ ਉਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਜਿਰਮ-ਮਾਰੂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਹਰ ਛੋਟੀ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਨਿਕੰਮਤਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰਖਿਆ-ਸਾਧਨ ਉਕਾ ਹੀ ਨਿਤਾਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿਛੋਂ ਕਿਟਾਣੂਆਂ

ਉਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਾਰ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵੇਲੇ ਇਹ ਕਾਰਗਰ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਟਾਂਸਲ-ਸੋਜ ਦੇ ਲਛਣ ਸਹਿਣ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਖਿਆ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗਰਮ ਲੂਣੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਗਰਾਰੇ ਕਰਨੇ, ਗਲੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰਖਣਾ, ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਗਰਮ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਗੁਲੂਬੰਦ ਬੰਨ੍ਹਣਾ, ਮਿਰਚ ਮਿਸਾਲੇ, ਅਚਾਰ ਚਟਨੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਰੋਟੀ ਪਿਛੋਂ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ; ਇਹ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਉਪਾ ਟਾਂਸਲ ਨੂੰ ਰਣ ਜਿਤਣ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ। ਜੇ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਘਰ ਹੀ ਪਾ ਬਹਿਣ ਤਾਂ ਇਸ ਉਪਰਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਟਾਂਸਲ-ਸੋਜ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਾ ਆਏ ਤੇ ਇਸ ਅਡੇ ਵਿਚੋਂ ਸਿੰਮਦੀ ਵਿਹੁ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀ ਜਾਪੇ ਤਾਂ ਵੈਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਦੀ ਇਸ ਛਾਉਣੀ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਮੁਕਾਣ ਲਈ ਟਾਂਸਲ ਨੂੰ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਕਢ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਸੁਖਾਲਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਿਨ ਤਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਇਹ ਚੌਂਕੀਆਂ ਉਠ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹਵਾ ਵਿਚ ਆਏ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਬੇ-ਰੋਕ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤਕ ਪੁਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਇਸ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਪਿਛੋਂ ਛਾਤੀ-ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਰਖਿਆ-ਸਾਧਨ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਰਾਣੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਲਿੰਫ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਦਿਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਗਿਲਟੀ ਨਕ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਸਿਰੇ ਗਲੇ ਦੀ ਛਤ ਕੋਲ ਪਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਐਡੀਨਾਇਡ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਇਹ ਵਡੀ ਹੁੰਦੀ। ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਇਹ ਘਟਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵੀਹ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਮੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਿੰਫ-ਟਿਸ਼ੂ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਇਹ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਨਕ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘਦੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਆਏ ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਆਪਣੀ ਢਾਲ ਤੇ ਬੋਚਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਘੋਲ ਕਰਦੀ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਸੁਜਦੀ ਹੈ। ਹਦੋਂ ਬਾਹਰੀ ਸੁਜ ਕੇ ਕਦ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਨਕ ਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਮੋਰੀ ਨੂੰ ਹੀ ਮੁੰਦ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਆਤੁਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਵਾ ਦਾ ਭੁਖਾ ਉਹ ਸਾਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਖਿਚਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫੇਫੜੇ ਉਸ ਦੇ ਫੇਰ ਵੀ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਭਰਦੇ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਅੰਦਰ ਖਿਚੀਆਂ

ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ-ਜਨ ਪਸਲੀ ਚਲਣਾ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗਿਲਟੀ ਦੀ ਸੋਜ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਖੰਘ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬੁਖ਼ਾਰ ਵੀ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਫ਼ਾ ਅਤੇ ਪੈਂਨਸਲੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰਖਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਪੌਣ ਵਿਚ ਰਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖੰਘ ਬੁਖ਼ਾਰ ਵਾਲਾ ਰੋਗੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਜਾਏ। ਮੂੰਹ ਚੁੰਮਣ ਨਾਲ ਵੀ ਲਾਗ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਡੈਕਸੋਲੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਐਡੀਨਾਇਡ ਗਿਲਟੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਸੁਜਦੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹਦਾ ਸਦਾ ਲਈ ਫੁਲ ਕੇ ਨਕ-ਰਾਹ ਨੂੰ ਛੋਟਿਆਂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਆਦਤ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੁਕਕਾਨ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਹੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਸਾਂ ਪਿਚਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਤਲੇ ਦੰਦ ਅਗੇ ਵਧ ਆਂਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਲਾ ਬੁਲ੍ਹ ਲਮਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਤੇ ਪਏ ਘੁਰਾੜੇ ਵਜਦੇ ਹਨ। ਜਾਗਦਿਆਂ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸ਼ੂਕਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ। ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਪਿਛੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਥੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਂਦੇ ਤੇ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇਕੱਲਾ ਤੇ ਪਿਛਲਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਡੇ ਹਾਦਸੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਸਾਧ ਫੁਲੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕਢ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਲ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਭਾਗ ਰੋਟੀ ਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਲੰਘਣ ਲਈ ਸਾਂਝਾ ਰਾਹ ਹੈ। ਇਥੇ ਜੀਭ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਲਿੰਫ਼-ਤੰਦੜੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਗੰਢ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜੀਭ-ਟਾਂਸਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਕ ਛਾਉਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਗਿਲਟੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ ਉਤੇ ਗਲ ਦੇ ਦੋ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਗਲਾ ਹਵਾ-ਨਾਲੀ, ਪਿਛਲਾ ਖ਼ੁਰਾਕ-ਨਾਲੀ। ਖ਼ੁਰਾਕ-ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਹਵਾ ਜਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਹਵਾ-ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਓਪਰੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਭੋਰਾ ਵੀ ਡਿਗਣਾ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੂਹ ਉਤੇ ਇਕ ਮਾਸ ਦਾ, ਪੱਤੇ ਵਰਗਾ ਢੱਕਣ ਹੈ। ਘੁਟ ਭਰਦਿਆਂ ਇਹ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਡਿਗ ਕੇ ਹਵਾ-ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਨਿਘਾਰਦਿਆਂ ਕੋਈ ਹਸ ਪਵੇ ਜਾਂ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਖਿੱਚੇ ਤਾਂ ਗਲ-ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਇਸ ਢੱਕਣ ਵਿਚ ਵਿਰਲ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖਾਧੀ ਜਾ ਰਹੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕਿਣਕਾ ਇਸ ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਜਾ ਡਿਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਢਣ ਦੇ

ਜਤਨ ਵਿਚ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਉਥੂ ਆਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਦ ਤਕ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਬੰਦਾ ਖੰਘੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਚੁਪ ਹੋ ਜਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਲ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਇਹ ਕਿਣਕਾ ਹੋਰ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਵਾ-ਨਾਲੀ ਦੀ ਜਲੂਣ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਸ਼ੈ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਬਟਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹਡੀ-ਟੁਕੜਾ, ਹਵਾਂ-ਨਾਲੀ ਅੰਦਰ ਜਾ ਵੜੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਵਾ-ਨਾਲੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਇਸ ਦੁਆਲੇ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਮੂਲੋਂ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਅਹੁਰ ਦਸੇ ਬੰਦਾ ਸਦਾ ਲਈ ਚੁਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਸਿਰ ਨੀਵਾਂ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਗਰਦਨ ਉਤੇ ਧੱਫਾ ਮਾਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਰੇ ਰੋਗੀ ਇਸ ਉਪਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਚਦੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਿਆਣਾ ਡਾਕਟਰ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਸੋਈ ਦਾ ਚਾਕੂ ਲੈ ਕੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮੋਰੀ ਕਰ ਕੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸਮਤ ਹੀ ਬੰਦੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਮਿਹਰਬਾਨ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬੰਦਾ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਲ-ਝਿਲੀ ਅੰਦਰ ਵੀ ਅਣਗਿਣਤ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਲਿੰਫ-ਦਾਣੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਾਹਰੋਂ ਆ ਵੜੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਟਾਂਸਲ ਅਤੇ ਐਡੀਨਾਇਡ ਗਿਲਟੀਆਂ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਸ ਝਿਲੀ ਨੂੰ ਰੋਗ ਵਿਰੁਧ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਸੁਜਦੀ ਹੈ। ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਮਿਰਚਾਂ, ਅਚਾਰ, ਚਟਣੀਆਂ ਦੇ ਲਾਂਘੇ ਨਾਲ ਜੇ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਛਿਲੀ ਤਰਾਸ਼ੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਟਾਣੂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਿੰਫ-ਤੰਦੜੀ ਨੂੰ ਛਡ ਇਸ ਦੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਆ ਡੇਰਾ ਲਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੋਜ-ਲੱਛਣ ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਕੌੜੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚ ਸਦੀਵੀ ਜਲੂਣ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਅੰਦਰ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਉਭਾਰ ਉਠ ਖਲੋਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤਾ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਝਿਲੀ ਸਦਾ ਹੀ ਸੁਜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲ-ਖਰਖਰੀ ਕਦੇ ਹਟਦੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਝਿਲੀ ਤੇ ਸੁਜਣ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਲ ਵਿਚ ਕੁਝ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਿਘਾਰਨ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਲਛਣ ਟਾਂਸਲ-ਸੋਜ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੇ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾ ਵੀ ਉਹੀ ਹਨ।

ਹਵਾ-ਨਾਲੀ ਦੇ ਉਤਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਆਵਾਜ਼-ਬਕਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਮਾਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਬਰੀਕ ਤਾਰਾਂ ਹਨ। ਹਵਾ ਲੰਘਣ ਨਾਲ ਇਹ ਥਰਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਰਕਣ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਹਵਾ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਥੋੜਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤਾ ਕਰ ਕੇ ਆਵਾਜ਼ ਨੀਵੀਂ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਕਸਾ ਉਪਰੋਂ ਇਕ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਢੱਕਣ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਘਾਰਨ ਲਗਿਆਂ ਡਿਗਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਸਮਾਂ ਇਹ ਖੁਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗੱਲ ਦੀ ਹਰ ਬੀਮਾਰੀ ਇਸ ਬਕਸੇ ਉਤੇ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਉਤੇ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਤਰੀ ਬਿਠਾਏ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਵੈਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਬਹੁਮੁੱਲੇ ਆਲੇ ਤਕ ਪੁਜਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਸੈੱਲ-ਸਿਪਾਹੀ ਆਪਣੇ ਮਿਸ਼ਨ ਵਿਚ ਨਾਕਾਮ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਇਹ ਬਕਸਾ ਵੀ ਸੁਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੋਜ ਨੂੰ ਲੈਰਿੰਜਾਈਟਸ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਘੰਡੀ ਵਿਚ ਬੜੀ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੇ ਬੋਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਸੁਜਣ ਕਾਰਨ ਬੋਲਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਵਾਜ਼, ਤਾਰ-ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤਕੜੇ ਬੰਦੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬਹੁਤੀ ਸੋਜ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਿਗੜਦੀ ਪਰ ਇਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਨਿਤਾਣੀ ਤੀਵੀਂ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾਲ ਹੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਗਵਾ ਬਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨਰਵ-ਤੰਤੂਆਂ ਰਾਹੀਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਲੰਮੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਜੇ ਇਹ ਨਰਵ-ਤੰਤੂ ਕਿਤੋਂ ਕਟੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਫਿਸ ਜਾਣ ਤਾਂ ਤਾਰਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਕੇ ਆਵਾਜ਼ ਮੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਥਾਂ ਤਪਦਿਕ ਤੇ ਰਸੌਲੀ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਖ਼ਾਤਮਾ ਇਕ ਵਡੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਸੂਚਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤੀ ਵੇਰ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਡਰ ਵਹਿਮ ਤੇ ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਕਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨਾਲ ਵੇਖ ਕੇ ਤਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ ਗੁੰਮਣ ਨਾਲ ਡਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ ਸਹੀ ਰਾਹ ਹੈ।

ਚਮੜੀ

ਚਮੜੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਿਲਦ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ

ਪੱਲੇ ਵਾਂਗ ਢੱਕੀ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਸੈੱਲ-ਤਹਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਵਿਚ ਨਰਮ ਤੇ ਨਾਜ਼ਕ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰੰਗਦਾਰ ਦਾਣੇ ਵੀ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਲਾਨੀਨ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੰਗ ਸੂਰਜ-ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਭਾਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਸਮੋ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਅੰਗ ਇਸ ਦੇ ਮਾਰੂ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਦੇਸਾਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਮੈਲਾਨੀਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਹੁਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਵਧੇਰੇ ਕਾਲਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਲਹੂ-ਨਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨਰਵ-ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਜਾਲ ਵਿਛਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਇਸ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਤਹ ਉਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ-ਜਾਨ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਚਿਣਾਈ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੀ ਸੱਟ ਫੇਟ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਮੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਰਗੜ ਲਗਦੀ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜਿਲਦ ਮੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰੇ। ਇਹ ਗੁਣ ਇਸ ਦੀ ਪਕਿਆਈ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸਾਰੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਤੇ ਛੋਟੇ ਕਿਤੇ ਵਡੇ। ਇਕ ਵਾਲ ਦੀ ਸੈੱਲ-ਬਣਤਰ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਚਮੜੀ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਧਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਗਿਲਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਸੈੱਲ ਗਲ ਸੜ ਕੇ ਇਕ ਤੇਲ ਬਣਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਵਾਲ ਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤਰਾਵਤ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਦਾ ਇਕ ਪਤਲੀ ਲਕੀਰ ਜੇਡਾ ਮਾਸ-ਪੱਠਾ ਹੈ ਜੋ ਠੰਢ ਤੇ ਡਰ ਵੇਲੇ ਵਾਲ ਨੂੰ ਸਿਧਾ ਹੋ ਜਾਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਨਾਲ ਤੇਲ-ਗਿਲਟੀ ਭੀਚ ਕੇ ਆਪਣਾ ਰਸ ਵਾਲ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ ਨਚੋੜ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਪਸੀਨਾ-ਗਿਲਟੀ ਤੇਲ-ਗਿਲਟੀ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਲੰਮ ਸਲੰਮੀ ਨਲੀ ਵਰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਵਖਰੀ ਮੋਰੀ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਰਸ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤਹ ਉਤੇ ਲਿਆਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਰਵ-ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਹੈ ਜੋ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਰਸ ਨੂੰ ਘਟਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਮਲ-ਮੂਤ ਅਥਵਾ

ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਅੱਧਾ ਭਾਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਪਸੀਨਾ ਬਹੁਤਾ ਆਏ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਜ਼ਹਿਰ ਵੀ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਜਲੂਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਸੁੱਕੀ ਖਾਜ ਤੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਣਾ ਚਮੜੀ ਦਾ ਮੁਖ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਣਤਰ ਤੇ ਰਸ ਇਸ ਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਸਿਰਫ਼ ਜੰਮਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਪ੍ਰਮਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਨਮ ਦੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜਿਰਮ ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਟਿਕਾਣਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸੁੱਕੀ ਤੇ ਅਰੋਗ ਚਮੜੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕੀ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ ਜਾਂ ਰਗੜ ਨਾਲ ਜੇ ਇਹ ਕਿਤੋਂ ਟੁਟ ਜਾਏ ਤਾਂ ਹੀ ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਅੰਦਰੋਂ ਮਲ-ਮੂਤ ਕਢ ਕੇ ਚਮੜੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ । ਇਹ ਛੂਹ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਇਕਸਾਰ ਰਖਣ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਵਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ।

ਚਮੜੀ ਦਾ ਹਰ ਅਣੂ ਛੂਹ-ਕੇਂਦਰ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਗੁਣ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਨਿਪੁਨ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਦੀ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਉਕਸਾਹਟ ਵੀ ਜਲੂਣ ਬਣ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਕੀੜੀ ਜਾਂ ਕਿਣਕਾ ਕਦੇ ਇਸ ਨੂੰ ਛੂਹ ਜਾਏ ਤਾਂ ਹਥ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਉਠ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਮਨੁਖ ਦੀ ਸੁਰਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਕਾਰਜ ਹੋ ਚੁਕਣ ਮਗਰੋਂ ਇਸ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਲੂਣ ਅਤੇ ਖਾਜ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬਚਾਓ-ਸਾਧਨ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਢੰਗ ਰਾਹੀਂ ਚਮੜੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਛੁਹੰਦੀਆਂ ਵਿਪ੍ਰੀਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰਤੀ ਨੂੰ ਚੇਤੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਦਾ ਢੱਕਣ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਰਗੜ ਖਾਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ; ਕਈ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਇਸ ਦੀ ਹਿੱਕ ਉਤੇ ਆ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਇਸ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾ ਪਾਣ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਅਵੇਸਲੀ ਹੋ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਜਦ ਕੋਈ ਲੇਂਝ ਇਸ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿਚ ਆ ਵੜੇ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸੱਕ ਨੂੰ ਕੁਤਰ ਕੁਤਰ ਪਿਆ ਖਾਏ, ਲਹੂ ਨੂੰ ਚੂਸ ਚੂਸ ਇਸ ਅੰਦਰ ਆਪਣਾ ਬਾਗ-ਪਰਵਾਰ ਵਧਾਏ, ਤਾਂ

ਇਸ ਜੋਕ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਚਮੜੀ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਜਾਗਦਾ ਹੈ। ਖਾਜ ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਰੂਪ ਹੈ । ਸੁਜਣਾ ਤੇ ਧਫੜ ਪੈਣੇ ਇਸ ਦੀ ਦੂਜੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਮੱਛਰ ਮੱਖੀ ਕਟਣ ਵੇਲੇ ਇਹੀ ਕੁਝ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜੂੰ ਵੀ ਮਨੁਖ ਦੇ ਸਿਰ ਉਤੇ ਆ ਚੜ੍ਹੇ ਤਾਂ ਉਥੇ ਵੀ ਖਾਜ ਜਾਗ ਕੇ ਚੇਤਨਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਲਹੂ-ਪੀਂਦੇ ਵੈਰੀ ਨੂੰ ਕਢ ਦੇਣ ਲਈ ਉਕਸਾਂਦੀ ਹੈ।

'ਸਕੇਬੀਜ਼' ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਤੋਂ ਜਾਗਿਆ ਇਕ ਰੋਗ ਹੈ। ਸਕੇਬੀ ਮਕੜੀ ਵਰਗਾ ਇਕ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਕੀੜਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁਖੀ ਲਹੂ ਤੇ ਪਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਮਨੁਖ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉਤੇ ਲਾਗ ਰਾਹੀਂ ਜਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਤੀਵੀਂ ਜਾਤ ਵਡੀ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਖੁਡ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਅੰਡੇ ਦੇ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਸਕੇਬੀ ਆਪਣੀ ਦੋ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਤੀਹ ਅੰਡੇ ਜਨਮਦੀ ਹੈ। ਦਸਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਕੀੜਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਖੁਡ ਜਾ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਜ ਛੇਤੀ ਹੀ ਕੀੜਿਆਂ ਦੀ ਇਕ ਧਾੜ ਚਮੜੀ ਤੇ ਉਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਜੀ ਖਾਜ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਤੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨਾਲ, ਵੀਣੀ, ਕੂਹਣੀ, ਕਛ, ਕੂਲ੍ਹਾ, ਗੋਡੇ, ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਵਲ ਇਸ ਦੇ ਪਲ੍ਹਰਨ ਦੀਆਂ ਅਨਕੂਲ ਥਾਵਾਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆਂ ਇਥੇ ਕਾਲੀਆਂ ਖੁਡਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਭ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਜ ਤੋਂ ਬਣੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਵਿਚ ਪਾਕ-ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਵੜ ਕੇ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਫੋੜੇ ਬਣਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਅਸਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੇਠ ਲੁਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੋੜਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਮਗਰੋਂ ਖਾਜ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਮੁਕਾਣ ਲਈ ਦਸ ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਗੰਧਕ-ਮਲ੍ਹਮ ਵਰਤਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਕੇਬੀ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਮੁਕਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਲ੍ਹਮ ਮਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਸੁੱਕੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਰਗੜ ਕੇ ਪੂੰਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਚਮੜੀ ਅੰਦਰ ਖੁਡਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਣ। ਫੇਰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲ੍ਹਮ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮੀਂ ਦੋਵੇਂ ਵੇਲੇ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਇਹ ਮਾਲਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏ। ਤੀਜੇ ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖ਼ੂਬ ਮਲ ਮਲ ਕੇ ਨਹਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਉਸੇ ਦਿਨ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕਪੜੇ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਟੱਬਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਅ ਇਕੱਠਾ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਕਰਨ ਤਾਂ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਮੁਕਦੀ ਹੈ; ਨਹੀਂ ਤਾਂ

ਇਕ ਦੂਜੇ ਕੋਲੋਂ ਤੇ ਗੰਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੀੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਗ ਮੁੜ ਮੁੜ ਆ ਚੰਬੜਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੂ ਕਾਰਨ ਗੰਧਕ-ਮਲ੍ਹਮ ਵਰਤਣੀ ਔਖੀ ਜਾਪੇ, ਉਸ ਲਈ ਵੀਹ ਫ਼ੀ ਸਦੀ 'ਬੈਨਜ਼ਿਲ ਬੈਨਜ਼ੋਏਟ ਅਮਲਸ਼ਨ' ਦਵਾਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

ਧੱਦਰ ਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣੂ ਹੈ। ਉਲੀ ਜ਼ਾਤ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕੀੜਾ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਵਧ ਫਲ ਕੇ ਇਹ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਲਾਗ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਆਪਣੇ ਹਥੀਂ ਖਾਜ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਲਾਗ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਖੋ ਵਖ ਥਾਈਂ ਪੁਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਲਾਗ ਮਗਰੋਂ ਗੋਲ ਗੋਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਚਮੜੀ ਉਤੇ ਉਭਰ ਆਂਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਖਾਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਫੈਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਉਲੀ ਲਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਤਕ ਜਾ ਪੁਜਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਬਹੁਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਐਕਸ-ਰੇ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਖਾੜ ਕੇ ਫੇਰ ਦਵਾਈ ਲਾਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਲੀ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦਾ ਰੰਗ ਹਰਾ ਸਲੇਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਧੱਦਰ ਉਤੇ ਢਾਈ ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਟਿੰਕਚਰ ਆਇਉਡੀਨ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਲਗਾਣੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਸ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਉਲੀ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਹੁੰ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੀ ਧੱਦਰ ਲਈ ਯੂਰੇਕਸ ਮਲ੍ਹਮ ਵਰਤਣੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਜੋ ਚਿੱਟੀ ਹੋ ਕੇ ਗਲਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਉਲੀ-ਕੀੜੇ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ, ਨਰਮ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਸੁੱਕਾ ਕੇ, ਅਧੀ ਜਾਂ ਇਕ ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਟਿੰਕਚਰ ਆਇਉਡੀਨ ਦੂਜੇ ਜਾਂ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਲਗਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਦੇ ਦਿਨ ਪੈਰ ਸੁੱਕੇ ਰਖੇ ਜਾਣ ਤੇ ਗਲੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਤੇ ਟੈਲਕਮ ਪਾਉਡਰ ਪਾਇਆ ਜਾਏ। ਬੂਟ ਪਾਣ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਰੋਜ਼ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਸੁਕਾਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰਲੀ ਲਾਗ ਪੈਰ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਂਦੀ।

ਚਮੜੀ ਦੀ ਖਾਜ ਬਾਹਰਲੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਜ ਨਾਲ ਕਦੇ ਛਪਾਕੀ ਵੀ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੁਕੀ ਖਾਜ ਤੇ ਛਪਾਕੀ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਰੋਗੀ

ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਜੀਰ ਰਿਹਾ ਜ਼ਹਿਰ ਲਹੂ ਵਿਚ ਰਚ ਕੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਜਲੂਣ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਦਾ ਪੀਲੀਆ ਤੇ ਸ਼ਕਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਖਾਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਵਿਚੋਂ ਨਾ ਲਭੇ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਂਦਰਾਂ ਵਿਚਲੇ ਕੀੜੇ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਨਾਲ ਉਠੇ ਜ਼ਹਿਰ ਲਹੂ ਵਿਚ ਰਲ ਕੇ ਖਾਜ ਤੇ ਛਪਾਕੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਤੇ ਗਲਾ ਪਾਕ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਸਮਝ ਉਦੋਂ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖਾਜ ਦੀ ਬੇ-ਆਰਮੀ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸ ਲੈ ਜਾਏ ਤੇ ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਖੋਜ ਲਭਣ ਲਈ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਫੋਲ ਧਰੇ। ਖਾਜ ਜਾਂ ਛਪਾਕੀ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਇਲਾਜ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਜੁਲਾਬ ਲੈ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਸਦੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਕਢਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਕ ਡੰਗ ਦਾ ਰਖਿਆ ਵਰਤ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਨਰਮ ਤੇ ਹਲਕੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਮਾਸ, ਮਛੀ, ਅੰਡਾ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਦੁਧ, ਦਹੀਂ, ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟੇਮਿਨ ਸੀ. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖਾਜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਕੇਲੇਮੀਨ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਮਨ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਸਹਿ ਗੁੰਝਲ ਵੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਖਾਜ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਥੋੜੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਗਿਆਂ ਅੱਧਾ ਗਰੇਨ ਗਾਰਡੀਨਲ ਗੋਲੀ ਖਾਧੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲੂਣ ਨੂੰ ਘਟਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵਧ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਵਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੁਢਾਪਾ ਹੀ ਖਾਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਸੁੱਕੀ ਜਿਲਦ ਨੂੰ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਤੇਲ ਲਾਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਖੁਲ੍ਹਾ ਪਾਣੀ, ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਤੇ ਮਲਟੀਵਿਟੇਮਿਨ ਦੀ ਗੋਲੀ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪਿਤ ਖਾਜ ਦਾ ਵਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਪਸੀਨੇ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਮੁੰਦ ਕੇ ਉਥੇ ਪਿਤ ਦਾਣੇ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਵਲ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਸਾਬਣ ਮਲ ਕੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਨਹਾਤਾ ਜਾਏ। ਤੋਲੀਏ ਨਾਲ ਪਿੰਡਾ ਸੁਕਾ ਕੇ ਉਤੇ ਟੈਲਕਮ ਪਾਉਡਰ ਲਗਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਖਾਜ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ।

ਫੋੜੇ ਫਿੰਸੀਆਂ ਵੀ ਗਰਮ ਰੁੱਤ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਖੀ ਮੱਛਰ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕਟਣ ਨਾਲ ਜ਼ਖ਼ਮ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਖਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਇਸ ਥਾਂ ਵਧ ਫੁਲ ਤੇ ਪਾਕ ਬਣਾ ਕੇ ਫੋੜੇ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਟਿੰਕਚਰ ਆਇਉਡੀਨ ਲਾਣ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਫੋੜਾ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸੜ ਸੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਪੱਕ ਜਾਏ, ਉਦੋਂ ਇਸ ਉਤੇ ਬੈਲਾਡੋਨਾ ਪਲਸਤਰ ਲਗਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਫੁਟ ਕੇ ਫੋੜੇ ਚੋਂ ਪਾਕ ਵਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਨੀਲੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਐਕਰੀਫ਼ਲੇਵੀਨ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਪੱਟੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ਖ਼ਮ ਛੇਤੀ ਮੌਲਦਾ ਹੈ। ਫੋੜੇ ਫਿੰਸੀਆਂ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਤਾਂ ਉਹ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟੇ ਵਿਚ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਦੂਜਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਖਾਜ ਕਰ ਕੇ ਫੋੜੇ ਦੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਵਧਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੋੜਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰਖ਼ਰੂ ਰਖਣ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਨਹੁੰ ਕਟ ਕੇ ਛੋਟੇ ਰਖੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤਿੱਖੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨਾ ਛਿਲਦਾ ਰਹੇ। ਨਹੁੰਆਂ ਵਿਚ ਜਿਰਮ ਵੀ ਪਲਦੇ ਹਨ। ਮਛਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਛਰਦਾਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਟ ਲਗ ਜਾਏ, ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਪੋਟਾਸ਼-ਲੋਸ਼ਨ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਉਸ ਤੇ ਜੈਨਸ਼ੀਅਨ ਵਾਇਲਟ (ਨੀਲੀ ਦਵਾਈ) ਜਾਂ ਟਿੰਕਚਰ ਆਇਓਡੀਨ ਲਗਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੁ ਉਸ ਥਾਂ ਦੇ ਜਿਰਮ ਮਰ ਜਾਣ ਤੇ ਅਗੋਂ ਵਧ ਫੁਲ ਨਾ ਸਕਣ। ਉਸ ਘਾਓ ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟੇ ਰਾਹੀਂ ਆਏ ਜਿਰਮਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਟ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਮੁਸਾਮਾਂ ਵਿਚ ਵੜ ਕੇ ਵਾਲ-ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ ਫੋੜਾ ਬਣਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗ ਆਮ ਦੁਰਬਲ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਡਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਕਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਐਨਾ ਨਿਤਾਣਾ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਫੋੜੇ ਫਿੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਜੋਗਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਹ ਫੋੜੇ ਅਕਸਰ ਪਿਠ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਚਿਤੜਾਂ ਉਤੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਥਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਮੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੀ ਰਗੜ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚਲੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾਲੀਆਂ ਫਿਸ ਕੇ ਮੁੰਦ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਤ-ਹੀਣ ਥਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਪਲ੍ਰਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੋੜੇ ਤੇ ਫੋੜਾ ਨਿਕਲਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਮਨੁਖ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਉਤੇ ਨਾਈ ਦੇ ਉਸਤਰੇ ਨਾਲ ਫਿੰਸੀ ਦੀ ਲਾਗ ਲਗ ਜਾਂਦੀ

ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਗਲੋਂ ਮਾਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਲਾਗ ਵਧ ਕੇ ਦਾੜ੍ਹੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਮੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਲਈ ਸਲਫ਼ਾ ਤੇ ਪੈਨਸਲੀਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਮਲਟੀਵਿਟੇਮਿਨ ਗੋਲੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ। ਲਹੂ-ਥੁੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਟੋਨੋਫ਼ੀਰੋਨ ਦਵਾਈ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਦਸ ਪੰਦਰਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਸਵੇਰੇ ਤੇ ਸ਼ਾਮੀਂ ਰੋਟੀ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਖਾ ਲੈਣੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਰਬਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਫੋੜੇ ਜੁੜ ਕੇ ਇਕ ਵਡਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਕ ਚਮੜੀ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਤਹਿ ਤੋਂ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਤੰਦੜੀ ਵਿਚ ਜਾ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਫੋੜੇ ਨੂੰ ਕਾਰਬੰਕਲ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਡਾਇਬੇਟੀਜ਼ ਰੋਗ ਇਸ ਦਾ ਮੁਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਪੈਨਸਲੀਨ ਤੇ ਇਨਸੂਲੀਨ ਦੀ ਕਾਢ ਨਾਲ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘਟ ਗਈ ਹੈ।

ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਵਾਨੀ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤੇ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਮੂੰਹ ਉਤੇ ਨਿਕਲਦੇ ਕਿੱਲਾਂ ਨਾਲ ਬੇ-ਆਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਉਮਰੇ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਤੇਲ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਇਕਦਮ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵਧਿਆ ਰਸ ਮੂੰਹ ਮੁੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੇਲ-ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤਹ ਉਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਥਾਂ ਗਿਲਟੀ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ ਜੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਥੇ ਸੋਜ-ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਇਸ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕਿੱਲ ਮਾਦਾ ਬਣਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਮੂੰਹ ਤੇ ਕਾਲਾ ਉਭਾਰ ਬਣ ਕੇ ਉਘੜਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਚਿਕਨੀ ਚਮੜੀ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ। ਮਿਰਚ, ਮਸਾਲੇ ਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਜਾਂ ਥੋੜਾ ਹੋਣਾ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਵੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਕਿੱਲ ਨਿਕਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਲ ਕੇ ਕਢ ਦੇਣ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਥਾਂ ਡੈਟੋਲ ਜਾਂ ਸਪਿਰਟ ਲਗਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਿਚ ਫੋੜਾ ਨਾ ਬਣੇ। ਕੱਚੇ ਕਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਹਥ ਨਾਲ ਪੁਟਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਉਥੇ ਫੋੜੇ ਵੀ ਬਣਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮੂੰਹ ਉਤੇ ਦਾਗ ਵੀ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਉਪਾ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਵੇਲੇ ਚੰਗੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਮਲ ਕੇ ਧੋਤਾ ਜਾਏ। ਉਸ ਮਗਰੋਂ ਮੂੰਹ ਉਤੇ ਹਥ ਨਾਲ ਪੋਲੀ ਪੋਲੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਿਲਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਤੇਲ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਥਿੰਦੀ ਚੀਜ਼ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਹਰ ਰਾਤ ਗੰਧਕ ਕੈਲੇਮੀਨ ਲੋਸ਼ਨ ਮੂੰਹ ਉਤੇ ਲਾਣ ਨਾਲ ਕਿੱਲ ਬਣਨੇ ਘਟਦੇ

ਹਨ। ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਫਲ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸੈਰ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕੀਤੀ ਕਸਰਤ ਵੀ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਪਿਛੋਂ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਜਵਾਨੀ-ਰਸਾਂ ਨਾਲ ਸਾਵਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿੱਲ ਨਿਕਲਣੇ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮੂੰਹ ਦੇ ਦਾਗ਼ ਵੀ ਮਧਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਸਿਰ ਦੀ ਸਿਕਰੀ ਉੱਲੀ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਵਲੋਂ ਬੇ-ਪਰਵਾਹੀ ਕੀਤਿਆਂ ਇਹ ਲਾਗ ਨਾਲ ਕੰਨ, ਭਰਵਟੇ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਰ ਉਤੇ ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਮੈਲ ਇਸ ਦੀ ਹੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮਾਂ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਪਾਕ-ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਸੁਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਗੁਰ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਸਿਰ ਧੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਜੀਅ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਖਰੀ ਕੰਘੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਕਿ ਸਿਕਰੀ ਦੀ ਲਾਗ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ। ਜੇ ਇਹ ਹਦੋਂ ਵਧ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਫੀ ਸਦੀ ਗੰਧਕ ਸੈਲੀਸਿਲਿਕ ਮਲ੍ਹਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਮਲ੍ਹਮ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਉਤੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਲਗਾ ਕੇ ਉਤੇ ਰੁਮਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਾ ਸਿਰ ਨੂੰ ਖੁਰਕ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਹਥ ਨਾ ਪਾ ਸਕੇ। ਪਾਕ ਵਾਲੇ ਸਿਰ ਤੇ ਇਹ ਮਲ੍ਹਮ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈਦੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨੀਲੀ ਦਵਾਈ ਲਗਾ ਕੇ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੋਜ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੋਜ ਬੜੀ ਲਮਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੜੀ ਦੇਰ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਕੇ ਮੁੜ ਫੁਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਦਮੇਂ ਵਾਂਗ ਇਸ ਸੋਜ ਦਾ ਵੀ ਇਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ। ਕਦੇ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਬਣਤਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲਾ ਕਾਰਨ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਂਦਾ। ਕੋਈ ਚਮੜੀ ਏਨੀ ਕੋਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮ ਹਵਾ ਦਾ ਬੁਲਾ ਤਕ ਨਹੀਂ ਸਹਿ ਸਕਦੀ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨਹੀਂ ਸੁਖਾਂਦੀਆਂ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅੱਗ ਦਾ ਤਾਅ ਪੰਘਰਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰਲੀ ਸ਼ੈ ਨਾਲ ਵਿਪ੍ਰੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਫੂਲਾਂ ਦੇ ਕਿਣਕੇ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਰੱਸ। ਕਿਸੇ ਐਗਜ਼ੀਮੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ

ਅੰਦਰ ਬਣਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ ਭਾਵੇਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਅੰਦਰ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬੇਚੈਨੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤ੍ਰੇੜ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਰਗੜ ਨਾਲ ਐਨਾ ਖਿਝ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਚਮੜੀ ਰੋ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਨਹੁੰ-ਪਾਲਸ਼, ਬੁਲ੍ਹ-ਰੰਗ ਤੇ ਨਾਇਲਨ ਦੇ ਕਪੜੇ ਦੀ ਰਗੜ ਤੋਂ ਐਗਜ਼ੀਮੇ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਇਸੇ ਲਈ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ।

ਐਗਜ਼ੀਮੇ ਦੇ ਲਛਣ ਬੜੇ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲਾਲੀ ਇਸ ਦਾ ਰੂਪ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਾਲੀ ਉਤੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਲਾਲ ਦਾਣੇ ਉਭਰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਵਡੇ ਛਾਲਕੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਫਿਸਣ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਰਿਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ 'ਰੋਂਦਾ ਐਗਜ਼ੀਮਾ' ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਕਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਤ੍ਰੇੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹਦੇ ਉਤੋਂ ਪਤਲੇ ਪਤਲੇ ਛਿਲਕੇ ਲਥਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਬਚਦੀ। ਦੋ, ਚਾਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਰੋਗੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਗੋਲ ਮੋਲ ਤੇ ਬੜਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਾਪੇ ਪਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਲਾਲ ਹੋ ਕੇ ਸਦਾ ਤ੍ਰਿੜੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਥਿੰਧਾ ਲਾਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਰਿਸਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਓਪਰਾ ਦੁਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਾਂ ਦਾ ਦੁਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁਧ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਅੰਸ਼ ਮਨੁਖ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਵਿਪ੍ਰੀਤੀ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਜਾਂ ਦਮੇਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਫੁਟ ਆਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਜੇ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁੰਝਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਮਲ ਨਰਵ-ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸੀ ਰਖੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਲਹੂ-ਚੱਕਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਇਹ ਰੋਗ ਉਤਪਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਗਜ਼ੀਮੇ ਦੇ ਏਨੇ ਰੂਪ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਬਲ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨੇ ਇਸ ਦੇ ਰੂਪ ਹਨ ਓਨੀਆਂ ਹੀ ਇਸ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ। ਮੁਸੀਬਤ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਦਵਾਈ ਇਕ ਵਾਰ ਕਾਰਗਰ ਹੋ ਜਾਏ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਵਰਤਿਆਂ ਇਹ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰੇਗੀ। ਕਈ ਵਾਰ

ਇਹ ਆਪ ਉਸੇ ਐਗਜ਼ੀਮੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਬਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਕੋ ਦਵਾਈ ਦੀ
ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਦੀ ਆਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ,
ਸਗੋਂ ਉਸ ਤੋਂ ਆਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਖੋ ਵਖ ਬੰਦਿਆਂ ਤੇ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ
ਦਵਾਈਆਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਬੀਮਾਰ ਇਕੋ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੱਸੇ
ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬੰਨ੍ਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਬੀਮਾਰ
ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਸਬਰ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਚੋਜ ਵੇਖਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ
ਤਾਂ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਤਪੱਸਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ
ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ, ਗੁਸੇ, ਗਿਲੇ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰਖੇ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ
ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੱਛੀ ਵਾਂਗ ਖੁਲ੍ਹਿਆਂ ਛਡ ਦੇਵੇ। ਖ਼ੁਰਾਕ
ਸਾਦੀ ਤੇ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਖਾਵੇ; ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ
ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੇ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀ ਤਿੱਖੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਪੇ ਉਸ ਤੋਂ
ਦੂਰ ਰਹੇ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਹਾਰਨਾ,
ਕਦੀ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣੀ। ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸਰਪਟ ਦੌੜਦੇ ਐਗਜ਼ੀਮੇ
ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਥੰਮਣ ਦੀ ਲਗ਼ਾਮ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਰੋਂਦੇ ਐਗਜ਼ੀਮੇ ਉਤੇ
ਕੈਲੇਮੀਨ ਲੋਸ਼ਨ ਲਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਜਦ ਰਿਸਣਾ ਹਟ ਜਾਏ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਕ
ਮਲ੍ਹਮ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਰਮ
ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਬੀਮਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਵਿਟੇਮਿਨ ਸੀ.
ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੋਨੋਫ਼ੀਰੋਨ ਤੇ
ਮੱਛੀ-ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਜਦ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਇਕ ਵਾਰ ਰਾਜ਼ੀ
ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਸਦਾ ਲਈ ਛੁਟੀ ਪਾਣ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ,
ਸਰੀਰ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੇ ਪੁਸ਼ਾਕ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਮੰਗਦੀ ਹੈ।

ਫਲਬਹਿਰੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ
ਮਨੁਖ ਅਨਜਾਣ ਹੈ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਵਿਚਲੇ ਰੰਗਦਾਰ ਦਾਣੇ
ਬਣਨੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬੇ-ਰੰਗ ਚਮੜੀ ਦੇ ਚਿਟਾਖ਼ ਵਧਦੇ ਤੇ ਵਡੇ ਹੁੰਦੇ
ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਰੰਗ ਬਰੰਗੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਬੰਦਾ ਕਰੂਪ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪੁਚਾਂਦੀ।
ਇਸ ਦਾ ਕੋਹੜ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਲਾਗ ਵਾਲੀ ਹੈ।
ਫੁਲਬਹਿਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਅਲਟਰਾ-ਵਾਇਲੈਟ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ
ਸੇਕ ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ ਤੇ
ਮਿਟੇਮਿਨ ਬੀ. ਤੇ ਸੀ. ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਕੱਲ ਸਿਰ ਦੇ ਗੰਜ ਤੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਬੇ-ਆਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਕਦੇ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਣ ਜਾਂ ਲੰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਹੀ ਭਰਪੂਰ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੋਲਾ ਪੋਲਾ ਤੇਲ ਝਸਣਾ ਇਸ ਚੰਗੀ ਵਿਓਂਤ ਹੈ। ਸਿਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਇਕ ਭਾਗ ਹੈ। ਬੰਗਾਲੀ, ਮਦਰਾਸੀ ਤੇ ਮਰਾਠੀ ਤੀਵੀਂਆਂ ਦੇ ਵਾਲ ਇਸ ਸੰਭਾਲ ਸਦਕਾ ਹੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਤਕ ਲੰਮੇ ਤੇ ਕਾਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਕਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੀਵੀਂਆਂ ਦੇ ਵਲ ਘਟ ਭਾਵੇਂ ਜਾਣ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਗੰਜ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਸਿੱਕਰੀ ਵੀ ਵਾਲ ਝੜਨ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਘੁਟੀ ਹੋਈ ਟੋਪੀ ਤੇ ਪੱਗ ਸਿਰ-ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਹੂ-ਪਰਨਾਲੀ ਵਿਚ ਰੋਕ ਪਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਘਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਉਹ ਮਾਂਦੇ ਪੈ ਕੇ ਟੁਟਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੱਟ ਜਾਂ ਫੋੜੇ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਵਾਲ ਝੜ ਜਾਣ ਤਾਂ ਅੰਗੂਰ ਆਣ ਤੇ ਵੀ ਉਸ ਥਾਂ ਮੁੜ ਨਹੀਂ ਉਗ ਸਕਦੇ। ਸੋ ਇਸ ਲਈ ਦਵਾਈ ਖਾਣੀ ਜਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਮਲਣੀ ਵਿਅਰਥ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਟਾਇਫ਼ਾਇਡ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲੰਮੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਨਾਲ ਵਾਲ ਝੜ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ; ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਓਂ ਉਗ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਲੰਮੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਦੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਤੀਵੀਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮੋਟੇ ਤੇ ਵਡੇ ਵਾਲ ਉਗ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਦਾਗੀ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਟੀਕਾ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਇਸ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜਿਸ ਲਈ ਇਹ ਬਦਸੂਰਤੀ ਅਸਹਿ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਿਆਣੇ ਚਮੜੀ-ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੇ। ਉਹ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਉਖਾੜ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਮੁੜ ਉਗਣ ਜੋਗੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।

ਸਿਰ-ਪੀੜ

ਸਿਰ-ਪੀੜ ਅੱਜ ਕੱਲ ਇਕ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਹੋਏਗਾ ਜਿਸ ਦਾ ਕਦੇ ਸਿਰ ਨਾ ਦੁਖਿਆ ਹੋਏ! ਇਹ ਵੀ ਸਾਡੀ ਉਚੀ ਹੁੰਦੀ ਸਭਿਅਤਾ

ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਹੀ ਸਾਇੰਸ ਨਾਲ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਅੰਗ ਵਧੇਰੇ ਸੋਹਲ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਪੀੜ-ਸਹਿਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਮਲਤਾ ਮਨੁਖ ਦੇ ਨਰਵਸ-ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਆਈ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਸੂਖਮਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਕਰਤੱਵ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਨਿਸਬਤ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਤੇ ਸੋਚ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ-ਦਰਦ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਿੰਡ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਘਟ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਅਤੇ ਧੂੰਏਂ ਵੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ਹਿਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੀ ਖਿੱਚੋਤਾਣ ਅਤੇ ਦੌੜ ਭੱਜ ਨਾਲ ਹਰ ਮਨੁਖ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਸਦਾ ਤਣੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਾਮ ਤਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਥੱਕ ਕੇ ਦੁਖ ਪੈਣਾ ਕੋਈ ਅਚੰਭੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।

ਮਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਇਕ ਇਕਾਈ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਨਸਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ। ਇਕ ਅੰਗ ਦੀ ਪੀੜ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬੀਮਾਰ ਤੇ ਨਿਢਾਲ ਕਰ ਕੇ ਦੁਖਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਨਰਵ-ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੰਤੂਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਜਾਲ ਵਿਛਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਿਸਮ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਪੁਜਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਨੇਹੇ ਵਖ ਵਖ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਦੁਖ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪੋਂਹਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸਿਰ ਵੀ ਦੁਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੁਖ਼ਾਰ, ਖੰਘ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਕਬਜ਼ੀ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਦਿਲ, ਲਹੂ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸਿਰ-ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਤਾਂ ਸਿਰ-ਦਰਦ ਹੈ ਹੀ ਲਾਜ਼ਮੀ। ਸਿਰ ਦੀ ਰਸੌਲੀ, ਫੋੜਾ, ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਦਾ ਫੋਲਾ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਦੀ ਸੋਜ ਕਾਰਨ ਸਿਰ-ਪੀੜ ਬੜੀ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਿਰ-ਪੀੜ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਖੋਜ ਕੀਤਿਆਂ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਰਾਜ਼ੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਿਛੋਂ ਪਤਾ ਲਗਿਆਂ ਇਹ ਰੋਗ ਅਸਾਧ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਵੀ ਸਿਰ ਨਾਲ ਬੜਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਿਲਾਈ ਦਾ ਬਰੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਮੱਥੇ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੀ ਆਪਸ਼ ਵਿਚ ਬੜੀ ਸਾਂਝ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਅਸਰ ਮੱਥੇ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਉਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਦੁਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਨੀਝ ਲਾਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੁਖੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰਵਾਣੀ ਸਹੀ ਕਦਮ ਹੈ।

ਸਿਰ, ਸਿਰ ਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਨ ਦਾ ਵੀ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਥਕਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਦਾਸ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਮ ਸਿਰ-ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਵਾਸਤੇ ਔਖੇ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਿਰ-ਦਰਦੀ ਦਾ ਲਕਬ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ-ਦਰਦ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੀਖਣ ਬੁਧੀ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੇ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਵੀਨ ਵਿਦਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾਵਾਂ ਜਗਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਸਮਾਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਂਦਾ ਨਹੀਂ, ਜਿਸ ਲਈ ਕਈ ਥਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੋਕਰ ਖਾਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਰੁਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੀਝਾਂ ਨੂੰ ਕੁਚਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜੱਦੋ-ਜਹਿਦ ਦਾ ਅਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਰ-ਤੰਤੂਆਂ ਉਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਥਕ ਕੇ ਦੁਖਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਪੁਰਾਣੇ ਅਸੂਲਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਟਕਰਾਂਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਸਿਰ-ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਦਾ ਗੋਡੇ ਟੇਕ ਕੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਿਲਾਈ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਘਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਖੇਡਣ ਕੁੱਦਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੰਡਿਆਂ ਜਿੰਨੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ। ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਕਬਜ਼ੀ ਤੇ ਸਿਰ-ਪੀੜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਮ ਸ਼ਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਫ਼ੈਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਲੜਕੀਆਂ ਸਦਾ ਪਤਲਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਡੋਲ ਰਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤੇ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀਆਂ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਘਾਟਾ ਇਹੋ ਜਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

ਅਤੇ ਲਹੂ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਸਿਰ-ਪੀੜ ਠਹਿਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ
ਸਿਰ-ਪੀੜ ਦੇ ਵੀ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ-ਪੀੜ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਉਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦਬਾਉ ਘਟ ਪੈਂਦਾ
ਹੈ। ਮਿਤਰਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਜੋਲ, ਕੰਮ ਦਾ ਧਿਆਨ, ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਰੁਝੇਵਾਂ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਥਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰਖਦਾ ਹੈ।

ਵਧਦੀ ਸਿਰ-ਦਰਦ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ
ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਐਸਪਰੋ ਦਾ ਨਾਂ ਬੱਚੇ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਤੇ ਰੇਡੀਓ ਸੀਲੋਨ ਨੇ ਪੂਰੀ ਕਰ
ਦਿਤੀ ਹੈ। ਹਰ ਕੈਮਿਸਟ, ਜਨਰਲ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਵੀ ਐਸਪਰੋ, ਐਨ ਸੀਨ
ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖ਼ੇ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਥੋੜੇ ਬਹੁਤ ਲੋਕੀਂ ਇਹ
ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਦਵਾਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ। ਇਸ
ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬੜਾ ਸੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗ਼ਲਤ ਵਰਤੋਂ ਬੜੀ
ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਮਨੁਖ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ
ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਕਿੰਨੀ ਤੇ ਕਿਸ ਵਕਤ ਖਾਣੀ
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਸਿਰ-ਪੀੜ ਹੋਵੇ, ਬੰਦਾ ਇਕ ਗੋਲੀ ਐਸਪਰੋ
ਜਾਂ ਐਨਾਸੀਨ ਦੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਰ-ਪੀੜ ਬਹੁਤੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ
ਲਈ ਸਬਰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਦਸ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਨਾ
ਪਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁਖ ਦੂਜੀ, ਤੀਜੀ ਗੋਲੀ ਲੈਣੋਂ ਨਹੀਂ ਕਤਰਾਂਦਾ। ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ
ਪੀੜ ਨੂੰ ਤਾਂ ਚੁਣ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਤੰਤੂਆਂ
ਨੂੰ, ਨਿਢਾਲ ਕਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਸਿਰ-ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲਭ ਕੇ
ਹਟਾਇਆ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚਾਰ ਪੰਜ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ
ਉਤਰਦਿਆਂ ਹੀ ਸਿਰ-ਪੀੜ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਰ ਬਾਰ ਐਸਪਰੋ ਖਾ
ਕੇ ਮਨੁਖ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ
ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਇਕ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪੁੜੀ
ਜਾਂ ਗੋਲੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖ਼ਰੀਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਵਿਆਂ
ਸਿਰ-ਪੀੜ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਹੁਤੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮਨੁਖ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਹ ਤਾਂ ਮਨੁਖ ਦਾ
ਨਿਤ ਦਾ ਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਵਕਤ ਉਤੇ ਉਠਣਾ, ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ
ਵਿਚ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਵਰਜ਼ਿਸ਼, ਸ਼ੌਚ, ਇਸ਼ਨਾਨ, ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਕਤ

ਸਿਰ ਭੋਜਨ; ਪੂਰੇ ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਨਾਲ ਕਿਰਤ ਕਰਨੀ, ਬਹੁਤਾ ਖਿਝਣਾ ਖਪਣਾ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਉਤੇ ਸੰਤੋਖ ਮਨੁਖ ਦੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਵਾਂ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹਰ ਧਰਮ ਨੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਵਿਚ ਫਲ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਇਸ ਜਨਮ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਫਲ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਯਾਨੀ ਕਿ ਮਨੁਖ ਖ਼ੁਸ਼, ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸਿਰ-ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਤਰੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਾਗਬਾਨੀ ਬੜਾ ਸੁਆਦੀ ਰੁਝੇਵਾਂ ਹੈ। ਪਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਬਗ਼ੀਚੇ ਲਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦੋ ਵੇਲੇ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਤੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਵਿਚ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ। ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਸ ਨਸ ਹਿਲ ਜਾਏ, ਇਸ ਨਾਲ ਲਹੂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਲੂੰ ਲੂੰ ਧੋ ਸੁਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਨੇ ਨੁਕਰ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ਗੰਦਗੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਭਠੀ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਸਾੜ ਸੁਟਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਗ-ਜਿਰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਟਿਕਾਣਾ ਬਣਾਨ ਦਾ ਕੋਈ ਅਵਸਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਸਿਰ-ਪੀੜ ਵਸੇ ਵਸੇ ਮਨੁਖ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

ਗ਼ੁੱਸਾ, ਸਾੜਾ, ਖਪਣਾ, ਖਿਝਣਾ ਲਹੂ ਨੂੰ ਸਾੜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਦਾ ਜਾਨੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾ ਵਾਲੇ ਸਿਰ-ਪੀੜ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਘਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੌੜ ਦੌੜ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਾਈਂ ਥਕਾਣਾ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਘਟਾਣਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਰੋਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਸ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਿਲਿਆਂ ਛਡ ਕੇ ਠੇਂਕਾ ਲਾਇਆਂ ਸਰੀਰ ਰਾਤ ਤਕ ਕੰਮ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹਾਰਦਾ ਅਤੇ ਜਾਨ ਨਰੋਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕਦੇ ਸਿਰ ਦੁਖ ਹੀ ਪਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲਭ ਕੇ ਉਸ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਇਕ ਡੰਗ ਦੇ ਵਰਤ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਬਜ਼ੀ ਈਸਬਗੋਲ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਜਾਂ ਗੁਲਕੰਦ ਦੁਧ ਨਾਲ ਖਾਧਿਆਂ ਹਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨੀਂਦੇ ਦੀ ਦਰਦ ਸੌਣ ਨਾਲ ਹੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਐਸਪਰੋ ਜਾਂ ਐਨਾਸੀਨ

ਖਾਣੀ ਵੀ ਮਾੜੀ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਇਹ ਗੋਲੀ ਖਾ ਕੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅੰਗ ਦੁਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਰੋਗ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਆਰਾਮ ਕੀਤਿਆਂ ਹੀ ਟਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਰ-ਪੀੜ ਵੀ ਐਸੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰੋਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅੰਦਰਲੀ ਸਰੀਰ-ਪਰਨਾਲੀ

ਲਹੂ

ਲਹੂ ਮਨੁਖ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਨਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਦਰਿਆਵਾਂ ਕਿਨਾਰੇ ਮਨੁਖ ਦੀ ਸਭਿਅਤਾ ਉਸਰਦੀ ਹੈ ਇਵੇਂ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਦੁਆਲੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਢਲਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ, ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਨਾਲ ਲੱਦੀ ਇਹ ਨਦੀ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਮ ਰੋਮ ਵਿਚ ਵਹਿੰਦੀ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਸੈੱਲ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਬੁਕ ਭਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚਲੀ ਜੋਤ ਲਹੂ-ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਲ ਖਿਚ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਲਟ ਲਟ ਬਲ ਉਠਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਗਨੀ ਤੋਂ ਸੈੱਲ ਅੰਦਰ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਵਧਦਾ ਫੁਲਦਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਕਸਦ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਲ੍ਹਰਦੀ ਤੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਲਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਉਪਜੀ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਕਸਾਈਡ ਗੈਸ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਟੁਟ-ਭੱਜ ਦਾ ਹੋਰ ਮਲਬਾ ਇਹ ਨਦੀ ਆਪਣੀ ਹਿਕ ਵਿਚ ਸਮੋ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਂਦੀਆਂ ਗੰਦ ਹੂੰਝਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਰਨਾਲੀਆਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਚਿੱਤ੍ਰ ਨਸ਼ੀਨ ਚਲਦੀ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਬੇ-ਲੋੜੀ ਚੀਜ਼ ਪੁਣ ਛਾਣ ਤੇ ਨਿਤਾਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਟੱਟੀ, ਪੇਸ਼ਾਬ, ਪਸੀਨੇ ਤੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ-ਵਸਤੀ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕਢ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫੋਲਕ ਧਰਤੀ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਕਈ ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਦੀ ਘਾਲ ਨਾਲ ਮੁੜ ਵਨਸਪਤੀ ਤੇ ਮਨੁਖ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਭਾਗ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਮਾਂ ਦੀ ਗੋਦ ਸਦਾ ਹਰੀ ਭਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਕਦੇ ਕੁਝ ਗੁੰਮਦਾ ਨਹੀਂ। ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਦਲਦੇ ਰੂਪ ਦਾ ਇਕ ਪਸਾਰਾ

ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਹਰ ਕਿਣਕਾ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ। ਮਨੁਖ ਵੀ ਇਸ
ਦਾ ਇਕ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਖੋ ਵਖ ਸੈੱਲ ਲਹੂ ਨਾਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ
ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ-ਵਹਾ ਹਰ ਸੈੱਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਵਿੱਤਰ
ਪਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਧੋਂਦਾ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਹਰ ਲੋੜ ਪੂਰਦਾ ਹੈ।

ਲਹੂ-ਨਦੀ ਨੂੰ ਤੋਰੀ ਰਖਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਪੰਪ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ
ਦਿਲ। ਦਿਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਤੇ ਅਣਥਕ ਕਾਮਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ
ਰਾਤ, ਸੁਤਿਆਂ ਜਾਗਦਿਆਂ, ਹਰ ਪਲ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਜੁਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ
ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਬਹੱਤਰ ਵਾਰ ਸੁੰਗੜਦਾ ਤੇ ਢਿਲਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
ਇਹਦੀ ਧੜਕਣ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਕੰਨ ਲਾਇਆਂ ਸੁਣਦੀ ਹੈ। ਨਬਜ਼-ਚਾਲ ਇਸ
ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦਾ ਨਾਪ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬੜਾ ਸਾਂਭ ਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ
ਵਿਚਕਾਰ ਛਾਤੀ ਅੰਦਰ ਰਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਚਾਰ ਕਮਰੇ ਹਨ,
ਦੋ ਛੋਟੇ, ਦੋ ਵਡੇ,। ਛੋਟਿਆਂ ਵਿਚ ਲਹੂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਡਿਆਂ ਰਾਹੀਂ
ਪੰਪ ਹੋ ਕੇ ਲਹੂ-ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਤੁਰਦਾ ਹੈ। ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਗੰਦਾ ਲਹੂ
ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਥੇ ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਗੰਦੀਆਂ ਗੈਸਾਂ
ਸਾਹ-ਪੌਣ ਵਿਚ ਜਾ ਰਲਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਾਹ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲਹੂ
ਨੂੰ ਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪਵਿੱਤਰ ਗੈਸ ਨਾਲ ਲੱਦਿਆ ਲਹੂ ਦਿਲ ਦੇ ਖਬੇ ਪਾਸੇ
ਵਿਚ ਆ ਡਿਗਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਦਿਲ ਸੁੰਗੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਲਹੂ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ
ਨਾਲ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਦੀ ਚਾਲ
ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਲਹੂ-ਚਾਲ ਧੀਮੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੁਆਲੇ ਪਏ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਚੂਸਣ
ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ-ਸੀਰਮਾ ਕੰਧਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜੀਰ ਕੇ ਨਾਲੀਆਂ ਤੋਂ
ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨਾਲ ਤਰ ਕਰ
ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਰਜਾ ਕੇ ਹਲਕਾ ਹੋਇਆ ਲਹੂ-ਸੀਰਮਾ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ
ਵਾਪਸ ਸਿੰਮ ਆਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਵਲ ਮੁੜਦੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਵੇਨ ਆਖਦੇ ਹਨ।
ਵੇਨ ਵਿਚਲਾ ਲਹੂ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਕਸਾਈਡ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਕਾਰਨ ਨੀਲੀ ਭਾਹ
ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਵੇਨ ਨੀਲੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਸੀਰਮਾ ਵੇਨ ਵਿਚ
ਨਹੀਂ ਮੁੜ ਸਕਦਾ ਉਹ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਵਖਰੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ
ਹੋ ਕੇ ਦਿਲ ਵਲ ਤੁਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਲਿੰਫ-ਨਾਲੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਲਿੰਫ
ਇਕ ਵਡੀ ਲਿੰਫ-ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਥੋਂ ਇਕ ਵਡੀ ਵੇਨ
ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਮੁੜ ਲਹੂ ਦਾ ਭਾਗ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਵਲੋਂ ਸਰੀਰ ਵਲ ਜਾਂਦੀ ਲਹੂ-ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਆਰਟਰੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਆਰਟਰੀ ਵਿਚ ਧੜਕਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਮਨੁਖੀ ਹਥ ਉਸੇ ਨਾਲੀ ਦੀ ਧੜਕਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੁ ਥੋੜੀ ਵਡੀ ਤੇ ਸਤਹ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ। ਇਸੇ ਲਈ ਵੀਣੀ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਪਾਸੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਉਤਾਂਹ ਤਿੰਨ ਉਂਗਲਾਂ ਰਖ ਕੇ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਧੜਕਨ ਪਰਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ ਧੜਕੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਰ ਦੀ ਪੁੜਪੁੜੀ ਵਿਚ ਹੀ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੇਟਿਆਂ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੀ ਟੱਕ ਟੱਕ ਵੀ ਆਰਟਰੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ। ਪੇਟ ਵਿਚਲੀ ਵਡੀ ਲਹੂ-ਨਾਲੀ ਦੀ ਧੜਕਨ ਪਤਲੇ ਮਨੁਖ ਦਾ ਢਿਡ ਦਬਾਣ ਨਾਲ ਲਭ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਇਸੇ ਨੂੰ ਧਰਨ ਆਖ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਧਰਨ ਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਾੜੀ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਲੋਕ ਆਂਦਰ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ਗੈਸ ਨੂੰ ਹੀ ਧਰਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਪੇਟ ਮਲਣ ਨਾਲ ਗੈਸ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧਰਨ ਟਿਕਾਣੇ ਆ ਬਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਗੈਸ ਕਾਰਨ ਆਂਦਰ ਦੀ ਸੋਜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਲਣਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਧਰਨ ਮਲਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਲਹੂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਰੌਚਿਕ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ-ਬੋਝ ਦਾ ਗਿਆਰਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਕ ਜਵਾਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਛੇ ਹਜ਼ਾਰ ਘਣ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੇ ਕਰੀਬ ਇਸ ਦਾ ਹੁਜਮ ਹੈ। ਸੌ ਵਿਚੋਂ ਅਠਵੰਜਾ ਹਿੱਸੇ ਤਰਲ ਭਾਗ, ਬਾਕੀ ਦਾਣੇ। ਦਾਣੇ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ: ਰੱਤੇ, ਬੱਗੇ ਤੇ ਪਲੇਟਲੱਟ। ਰਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਘਣ ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਵਿਚ ਪੰਜਾਹ ਲੱਖ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਲਹੂ ਵਿਚ ਇਸ ਤੋਂ ਥੋੜੇ ਘਟ। ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਸਦਾ ਇਕਸਾਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਕਦੇ ਗਿਣਨ-ਢੰਗ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਦਾ ਰੱਤਾ ਰੰਗ ਇਸ ਗਿਣਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਘਟ ਜਾਂ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਸਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਹੂ ਪਤਲਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਬੱਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਨਹੂੰ, ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਤਾਲੂ ਦੀ ਲਾਲੀ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਅਨੀਮੀਆ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੀ ਠੀਕ ਪਛਾਣ ਲਹੂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕੀਤਿਆਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਨੀਮੀਆ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਸਟ ਫੇਟ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗ ਵਿਚੋਂ ਲਹੂ ਦਾ ਵਗ ਤੁਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਚ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਰਿਤੂ-ਲਹੂ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਗਰਭ ਤੇ ਜਣੇਪੇ ਸਮੇਂ
ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲਹੂ-ਥੁੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਾ ਸਾਰਾ ਲਹੂ
ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਨਿਕਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਲਹੂ ਦਾ ਤੀਜਾ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ
ਵਗ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਲਹੂ ਦੇ ਵਹਾ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ
ਧੀਮੀਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਧਿਉਂ ਬਹੁਤਾ ਲਹੂ ਸਿੰਮ ਜਾਣ ਤੇ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਆਸ
ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲਹੂ ਵਗਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਈ ਲਛਣ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦੇ
ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲੈਣੀ ਸੌਖੀ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਸਹਮਿਆਂ ਹੋਇਆ ਤੇ
ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਪੀਲਾ ਤੇ ਨੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ
ਡੂੰਘੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਕ, ਮੂੰਹ, ਹਥ, ਪੈਰ ਠੰਢੇ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ
ਨੂੰ ਕੱਚੀਆਂ ਤ੍ਰੇਲੀਆਂ ਛੁਟ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੀਭ ਸੁਕਦੀ ਹੈ। ਉਲਟੀ ਆਂਦੀ
ਹੈ। ਸਾਹ ਕਾਹਲਾ ਤੇ ਨਬਜ਼ ਤੇਜ਼ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਉਬਾਸੀਆਂ ਆਂਦੀਆਂ
ਹਨ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਚੁਪ-ਚਾਪ ਮੰਜੀ ਉਤੇ ਲੇਟੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰਖਣ ਲਈ ਉਸ ਉਤੇ ਰਜ਼ਾਈ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਪਾ ਦਿਓ। ਗਰਮ
ਚਾਹ, ਦੁਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਘ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੀ
ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣਾ ਬੜਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਸਨੇਹੀ ਦਾ ਉਸ ਵੇਲੇ
ਘਾਬਰ ਜਾਣਾ ਰੋਗੀ ਦੀ ਜਾਨ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸੇਵਾ
ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਬੜੇ ਧੀਰਜ ਤੇ ਠਰੰਮੇ ਨਾਲ ਨਬੇੜਕੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਬਚਾਓ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਵਰਤੋਂ
ਵਿਚ ਲੈ ਆਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ-ਸੈਲਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਕਚਾ-ਲਹੂ
ਲਹੂ-ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਸਿੰਮ ਕੇ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਨੂੰ ਤੁਰਦਿਆਂ ਰਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ
ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਮੰਜੇ ਦੀ ਪੁਆਂਦ ਉਚੀ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ
ਨੀਵਾਂ ਰਖਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਲਹੂ ਪੁਜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
ਹਡੀਆਂ ਵਿਚ ਪਏ ਅੱਧ-ਘੜੇ ਦਾਣੇ ਵੀ ਲਹੂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਪਰ ਇਹ ਦਾਣੇ ਲਹੂ-ਥੁੜ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਲਈ
ਦਿਲ ਤੇ ਫੇਫੜੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਤ੍ਰਾਣ ਲਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕਚਾ,
ਪਿੱਲਾ ਤੇ ਥੁੜਿਆ ਲਹੂ ਇਸ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ
ਜੀਉਂਦਿਆਂ ਰਖ ਸਕੇ। ਇਸ ਰੋਗੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਛੇਤੀ
ਪੁਜਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੀਮਾਰ ਹਸਪਤਾਲ ਪੁਜ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਚ
ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਥੇ ਉਸ ਦੀ ਲਹੂ-ਘਾਟ ਨੂੰ
ਲਹੂ ਨਾਲ ਹੀ ਪੂਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਲਹੂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਣ

ਤੇ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲਹੂ ਦੀ ਸਹੀ ਪਰਖ ਹੋਣੀ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲਹੂ ਵਜੋਂ ਸਾਰੀ ਮਨੁਖੀ ਵਸੋਂ ਚਾਰ ਜਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਮਨੁਖ ਆਪਣੀ ਜਾਤ ਦਾ ਲਹੂ ਲੈ ਕੇ ਹੀ ਜੀਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਓਪਰੀ ਜਾਤੀ ਦਾ ਲਹੂ ਆ ਰਲੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਰੱਤੇ ਦਾਣੇ ਗੁੱਛਾ ਮੁੱਛਾ ਹੋ ਕੇ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਨੂੰ ਥਾਏਂ ਖੜਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਉਪਰਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੇ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਰੱਤਾ ਦਾਣਾ ਚੱਪਟੀ ਤਸ਼ਤਰੀ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਦਾਣੇ ਮਿਲ ਕੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਰੱਤੀ ਭਾਹ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਦਾਣੇ ਵਿਚਲੇ ਰੰਗੀਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਹੀਮੋਗਲੋਬੀਨ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਹੇ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿਠ ਤੇ ਲਦਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੈਸ ਹੀਮੋਗਲੋਬੀਨ ਨੂੰ ਸੂਹਾ ਬਣਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਰੀ ਜਾਂਦੀ ਨਦੀ ਵਿਚੋਂ ਗੈਸ ਇਸ ਰੰਗ ਤੋਂ ਵਖ ਹੋ ਕੇ ਸੈੱਲ ਵਿਚ ਜਾ ਸਮਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੈੱਲ ਦੀ ਕਾਰਬਨਡਾਇਕਸਾਈਡ ਨਿਕਲ ਕੇ ਹੀਮੋਗਲੋਬੀਨ ਨੂੰ ਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲਤਣ ਪਕੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਦਿਲ ਵਲ ਮੁੜਦੀ ਨਾਲੀ, ਵੇਨ ਦਾ ਲਹੂ ਨੀਲਾ ਨਜ਼ਰੀਂ ਆਂਦਾ ਹੈ। ਵੇਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਧੜਕਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਆਰਟਰੀ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਲਹੂ-ਚਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਵਡੀ ਵੇਨ ਵਿਚ ਭਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਲ ਵਲ ਖੁਲ੍ਹਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇੰਜ ਲਹੂ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹ ਮੁੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਪਣੇ ਜੀਉਣ ਦੇ ਰਾਹ ਆਪ ਬਣਾਂਦੀ ਆਈ ਹੈ।

ਰੱਤੇ ਦਾਣੇ ਵਿਚ ਨਫ਼ੀ ਬਿਜਲੇਈ ਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੁਣ ਦੇ ਆਸਰੇ ਖਲੋਤੇ ਲਹੂ-ਤੁਪਕੇ ਵਿਚ ਇਹ ਦਾਣੇ ਇਕ ਪਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਖਲੋਂਦੇ ਹਨ। ਲਹੂ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਪਾ ਕੇ ਜੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਇਕ ਨਲਕੀ ਵਿਚ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਇਹ ਦਾਣੇ ਨਲਕੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਤਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਕਚ-ਲਹੂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਬੈਠਣ ਦੀ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਇਹ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕਸੌਟੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਪਰਖ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਰਖ ਨੂੰ 'ਸੈਡਮੈਨਟੇਸ਼ਨ ਰੇਟ' ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਰਿਤੂ ਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਰੇਟ ਸਾਧਾਰਨ ਤੋਂ ਵਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੱਤੇ ਦਾਣੇ ਹਡੀਆਂ ਦੇ ਗੁਦੇ ਵਿਚ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜਵਾਨੀ ਵੇਲੇ ਇਹ ਕੰਮ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਰ, ਛਾਤੀ, ਲਤ ਤੇ ਬਾਂਹ ਦੀ ਹਡੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਹਡੀਆਂ ਵਿਚ ਪੀਲੀ ਚਰਬੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਟ ਫੇਟ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਜੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਰੱਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਹਡੀਆਂ ਵੀ ਇਸ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਜੁਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਤਾ ਗੁੱਦਾ ਪੀਲੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਥਾਂ ਮਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਾੜਾਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਉਤੇ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਹਵਾ ਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਘਟਦੀ ਹੈ ਲਹੂ ਦੇ ਰੱਤੇ ਦਾਣੇ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਟ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੰਮਦੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਇਹ ਦਾਣੇ ਬਹੁਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦੀ ਤਿਲੀ, ਜਿਗਰ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਹਡੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੜਨ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਬੱਚਾ ਵਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਰਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਘਟਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਵਾਧੂ ਕਾਰਖ਼ਾਨੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਨਮ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਦੇ ਲਹੂ ਦੇ ਫ਼ਾਲਤੂ ਰੱਤੇ ਦਾਣੇ ਮਰ ਮੁਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹੀਮੋਗਲੋਬੀਨ ਦਾ ਰੰਗ ਲਹੂ ਵਿਚ ਰਲ ਕੇ ਬੱਚ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਪੀਲਾ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਧਾਰਨ ਪੀਲੀਆ ਹੈ ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੀਜੇ ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਦਸ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਹੂ ਦਾ ਜਮਾਂਦਰੂ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੀਲੀਆ ਹੋਰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੱਤਾ ਦਾਣਾ ਜੀਉਂਦਾ ਸੈੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਉਮਰ ਕੋਈ ਚੌਦਾਂ ਕੁ ਦਿਨ ਹੈ। ਇਸ ਪਿਛੋਂ ਇਹ ਟੁਟ ਭਜ ਕੇ ਮੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੁਟੇ ਹੋਏ ਹੀਮੋਗਲੋਬੀਨ ਦਾ ਰੰਗ, ਜਿਗਰ-ਲਹੂ ਵਿਚੋਂ ਵਖ ਕਰ ਕੇ, ਆਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਘਲਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਲੀਰੂਬੀਨ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੇ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਟੁਟਣ ਨਾਲ ਇਹ ਰੰਗ ਬਹੁਤਾ ਬਣਦਾ ਰਹੇ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਿਗਰ ਇਸ ਨੂੰ ਲਹੂ ਤੋਂ ਵਖ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਗਰ-ਨਾਲੀ ਦੇ ਮੁੰਦ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਉਥੇ ਹੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਬਿਲੀਰੂਬੀਨ ਮੁੜ ਲਹੂ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਕੇ ਚਮੜੀ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਪੀਲੀਏ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਰੱਦੀ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹੀਮੋਗਲੋਬੀਨ ਦਾ ਲੋਹਾ ਵਖ ਹੋ ਕੇ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਪੁਜਦਾ ਹੈ। ਉਥੇ ਲਹੂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਰਚਾ ਕੇ ਨਵੇਂ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਘਾੜਤ ਲਈ ਹਡੀਆਂ ਤਕ ਜਾ ਪੁਚਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਦਾਣਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਪੁਰਾਣਾ ਲੋਹਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਬਣਤਰ ਲਈ

ਹੋਰ ਲੋਹੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਇਹ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਲੋਹੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ, ਬੀਮਾਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਵਾਧੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੀਮਾਰ ਨੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਘੋਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਰਿਤੂ, ਗਰਭ, ਜਣੇਪੇ ਤੇ ਆਪਣਾ ਦੂਧ ਬਣਾਨ ਲਈ ਬਹੁਤਾ ਲੋਹਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲੋਹਾ ਰੱਤੇ ਦਾਣੇ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਨਾਂ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਹੁਤੀ ਨਹੀਂ ਘਟਦੀ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲਾ ਹੀਮੋਗ-ਲੋਬੀਨ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਹੂ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੀਮੋਗਲੋਬੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਨੀਮੀਆ ਦੇ ਲਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਗਰ, ਜਵੀ, ਲਾਲ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਰਵਾਂਹ, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਅੰਜੀਰ ਤੇ ਖ਼ੁਰਮਾਨੀ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕੋਕੋ ਤੇ ਚਾਕਲੇਟ ਵਿਚ ਲੋਹਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ ਲੋਹਾ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਲਈ ਮਿਅਦਾ-ਰਸ ਵਿਚ ਹਾਈਡਰੋ-ਕਲੋਰਿਕ ਤਿਜ਼ਾਬ ਦੀ ਹੋਂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਤੇ ਜੁਲਾਬਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਵੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚਲਾ ਲੋਹਾ ਵਿਅਰਥ ਟਟੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਹੀ ਹਾਜ਼ਮੇ ਲਈ ਮਿਅਦੇ ਤੇ ਆਂਦਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋਹਾ ਹਜ਼ਮ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਰਾਹੀਂ ਬਹੁਤਾ ਲੋਹਾ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਆਂਦਰਾਂ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਲਹੂ-ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਰੱਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਰ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜੁਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੀਮੋਪੋਇਟਿਕ (ਲਹੂ ਬਣਾਨ ਵਾਲਾ) ਜੁਜ਼ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੋ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰਲਾ ਤੱਤ ਮਿਅਦੇ ਵਿਚ ਰਿਸਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰਲਾ ਤੱਤ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ — ਮਾਸ, ਜਿਗਰ, ਤਿਲੀ, ਲੂਬਾ, ਗੁਰਦੇ, ਅੰਡਾ, ਕਣਕ, ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਤੇ ਟਮਾਟਰ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਤੱਤ ਮਿਅਦੇ ਦੇ ਤਤ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪੂਰਾ ਜੁਜ਼ ਬਣਦਾ ਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲਹੂ ਵਿਚ ਰਚਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿਗਰ ਵਿਚ ਲਿਜਾ ਕੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਇਹ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੱਡੀਆਂ ਤਕ ਪੁਜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੱਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਘਾੜਤ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਬਿਨਾਂ ਦਾਣੇ ਘਟ ਬਣਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਠੀਕ

ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਨੀਮੀਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਘਟੀਆ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤੀ ਵੇਰ ਮਿਅਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਇਹ ਜੁਜ਼ ਬਣਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਆਂਦਰਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਲਹੂ-ਘਾਟ ਮਿਅਦੇ ਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਨਿਕੰਮਾ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਵੇਂ ਇਹ ਗੇੜ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਖਡ ਵਿਚ ਧਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲਿਵਰ-ਐਕਸਟਰੈਕਟ ਤੇ ਵਿਟੇਮਿਨ ਬੀ.-ਬਾਰਾਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਰੱਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਠੀਕ ਘਾੜਤ ਲਈ ਤਾਂਬੇ ਅਤੇ ਵਿਟੇਮਿਨ ਸੀ. ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਨਾਂ ਦਾਣੇ ਕੱਚੇ, ਪਿੱਲੇ ਤੇ ਬੇਡੌਲ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਉਪਰਲੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਇਕ ਭਾਗ ਹਨ। ਦਾਣੇ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਲਈ ਤਾਂ ਪਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰੋਟੀਨ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਦੁਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਅੰਡੇ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਨਾਜ ਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਪਰੋਟੀਨ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਤੇ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਲਹੂ-ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਲਈ ਦੁਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਖੱਟੀ ਲੱਸੀ, ਅੰਡੇ ਤੇ ਮਾਸ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ, ਦੁਧ ਪਿਆਂਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੇ ਵਧਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਾਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਲਹੂ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਦਾਣੇ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਥੋੜੇ ਹਨ। ਸਾਧਾਰਨ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਇਕ ਘਣ ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਵਿਚ ਮਸਾਂ ਚਾਰ ਤੋਂ ਸਤ ਹਜ਼ਾਰ ਤਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲ-ਸਿਪਾਹੀ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਵੜੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਇਹ ਹਮਲੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾ ਇਕਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੈਰੀ ਨਾਲ ਘੋਲ ਕਰਦਿਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਮਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਉਮਰ ਵੀ ਥੋੜੀ ਹੈ, ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕ ਜਾਤੀ ਤਾਂ ਮਸਾਂ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਹੀ ਜੀਊਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਹਡੀਆਂ ਦੇ ਗੁੱਦੇ ਵਿਚ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਾੜਤ ਦਾ ਮਸਾਲਾ ਹਡੀਆਂ ਵਿਚ ਰੱਤੇ-ਦਾਣਿਆਂ ਦੇ ਮਸਾਲੇ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਿੰਨ ਜਾਤੀਆਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹਨ: ਪੌਲੀਮਾਰਫ਼, ਲਿੰਫ਼ੋਸਾਈਟ ਤੇ ਅਸੀਨੋਫ਼ਿਲ। ਇਕ ਸੌ ਦਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ: ਪੌਲੀ — ਤੇਤੀ ਤੋਂ ਪੰਝੱਤਰ; ਲਿੰਫ਼ੋ — ਪੰਦਰਾਂ ਤੋਂ ਸੱਠ; ਅਸੀਨੋ — ਸਿਫ਼ਰ ਤੋਂ ਛੇ। ਪੌਲੀ ਦਾਣੇ

ਤੇਜ਼ ਤੇ ਛੇਤੀ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਣਤੀ ਰੋਗ ਦੀ ਪਰਖ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਲਿੰਫ਼ੋ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਸਾਧ ਤੇ ਲੰਮੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਵਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਤਪਦਿਕ ਵਿਚ। ਅਸੀਨੋ ਦਾਣੇ ਬਾਹਰੋਂ ਆਈਆਂ ਵਿਪ੍ਰੀਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਘੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਲਰਜੀ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਸ ਜਾਂ ਪੰਦਰਾਂ ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬੱਗੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵੀ ਘਟਦੀ ਵਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦਿਆਂ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਥੋੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਚਲਣ ਫਿਰਨ ਨਾਲ ਦਾਣੇ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਕ ਵਾਰੀ ਦੀ ਲਹੂ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਨਾਲ ਇਸ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਸਹੀ ਅਨੁਮਾਨ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹਮਲੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਮੂਲੋਂ ਹੀ ਦਬ ਜਾਏ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਬੱਗੇ ਦਾਣੇ ਵਧਣ ਦੀ ਥਾਂ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗੀ ਲਈ ਮਾੜਾ ਸ਼ਗਨ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੁ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਲਛਣ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਲਹੂ ਦੇ ਬੱਗੇ ਦਾਣੇ ਘਟਦੇ ਹਨ। ਟਾਇਫ਼ਾਇਡ ਬੁਖ਼ਰ ਵਿਚ ਇਹ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਘਟਨਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮਾਰੂ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਲਫ਼ਾ ਦਵਾਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਹਰ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੇਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਨੂੰ ਮਾਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਮਲ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਤਾਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਇਸ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਲੋਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾ ਕਰ ਕੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਅਸਾਧ ਬਣਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਦੋਧਾਰਾ ਸ਼ਸਤਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁਖ ਇਸ ਦੀ ਅਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਮਨੁਖਤਾ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪੁਚਾਣ ਦਾ ਭਾਗੀ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਕੱਲ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਹਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ ਐਕਸ-ਰੇ ਦੀ ਮਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੱਡੀ ਗੁੱਦੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਜੇ ਲਹੂ ਬਣਾਨ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਹੀ ਸੜ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਤਾਂ ਇਕ ਸ਼ਸਤਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬਿਨਾਂ ਸਿਪਾਹੀ ਨਕਾਰਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲ-ਸਿਪਾਹੀ ਘਟ ਜਾਣ ਤਾਂ

ਨਕ, ਮੂੰਹ, ਗਲ, ਆਂਦਰਾਂ ਤੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਵਸਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਮਾਣੂ
ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਵੈਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੀਟਾਣੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੀ
ਝਿੱਲੀ ਨੂੰ ਕੁਤਰ ਕੁਤਰ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਡੂੰਘੇ ਤੇ ਚੌੜੇ ਘਾਓ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿਚ ਇਹ ਨਿਤਾਣੇ ਜਿਹੇ ਜੀਵ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ
ਕਿਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਢਾਹ ਕੇ ਢੇਰੀ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣੂ-ਮਾਰ
ਦਵਾਈ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਗਲ ਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਧਦੇ ਜਾਪਣ
ਜਾਂ ਬੁਖ਼ਾਰ ਉਤਰ ਕੇ ਫੇਰ ਉਪਰ ਜਾ ਚੜ੍ਹੇ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੋਹਾਂ
ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਲਹੂ ਦੀ ਪੂਰੀ
ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕਰ ਕੇ ਲਹੂ-ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਸਹੀ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਣਾ
ਅਤਿ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

ਲਹੂ-ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਇਕ ਨਿਯਮ ਅਨਕੂਲ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਯਮ
ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਜਾਂ ਘਟਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ।
ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਸ ਨਿਯਮ ਵਿਚ ਖਲਬਲੀ ਜਾਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਅਣਡਿਠ ਜ਼ਹਿਰ
ਜਾਂ ਅਣਪਛਾਤਾ ਰੋਗ ਇਸ ਦੇ ਪੈਰ ਉਖਾੜ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਬਣਾਨ ਦੀ
ਮਸ਼ੀਨ ਬੇ-ਲਗਾਮ ਪੂਰੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੇ ਚਲ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਲਹੂ ਦਾਣੇ ਬੇ-ਲੋੜ
ਵਧ ਕੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਸੰਘਣਾ ਬਣਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ
ਤੇ ਕਰਤੱਵ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਾਣੇ ਹੁੰਦੇ ਵੀ ਕੱਚੇ ਪਿੱਲੇ ਹਨ।
ਅਜੇ ਕੋਈ ਐਸੀ ਕਾਰਗਰ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਬਣੀ ਜਿਹੜੀ ਇਸ ਛੁਪੇ ਵੈਰੀ
ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਖਿਆ ਕਰ ਸਕੇ। ਕੱਚੇ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ
ਹਰ ਜ਼ਹਿਰ ਲਹੂ ਬਣਾਨ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਕਰ ਦੇਂਦਾ
ਹੈ ਤੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੀ ਮੌਤ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਸਨੇਹੀਆਂ ਦੇ ਹਥਾਂ
ਵਿਚੋਂ ਖੋਹ ਲਿਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਗੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬੇ-ਹਦ ਵਧ ਜਾਣੀ
ਅੱਜ ਕੱਲ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀ ਇਕ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਲੀਊਕੀਮੀਆ
ਆਖਦੇ ਹਨ। ਬੜਾ ਸੁਹਣਾ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਸਰੀਰ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ
ਇਕ ਦੋ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਖੁਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਰੋਗੀ ਆਪਣੀ
ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬੇ-ਖ਼ਬਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਲਛਣ ਉਠਦੇ
ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਗੌਲਦਾ ਨਹੀਂ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਲਕ-ਪੀੜ,
ਲਤਾਂ ਵਿਚ ਪੀੜ ਜਾਂ ਖਬੀ ਵਖੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਿਲੀ ਦੇ ਵਧਣ
ਨਾਲ ਖਬੀ ਵਖੀ ਭਾਰੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਰੱਤੇ-ਦਾਣੇ ਘਟਣ ਕਾਰਨ ਰੋਗੀ ਦਾ
ਮੂੰਹ ਬੱਗਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਕਈ

ਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਅਨੀਮੀਆ ਸਮਝ ਕੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਟਾਨਕ-ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਠੁਮਣਾ ਦੇਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਕ ਸਮਝਦਾਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਲਹੂ-ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਜ਼ਰੂਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ-ਤਸਵੀਰ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਪੈਂਦਿਆਂ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਹਉਕਾ ਉਠਦਾ ਹੈ। ਬੱਗੇ-ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਧੀ ਗਿਣਤੀ ਬੜੀ ਪ੍ਰਤਖ ਦਿਸਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ ਮੂੰਹੋਂ ਬੋਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਬਹੁਤਾ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੈਂਤੀ ਤੋਂ ਪੰਜਤਾਲੀ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਪਕੜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕਰੋ ਉਮਰ ਲੰਮੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਝੰਮ ਝੰਮ ਕਰਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਹੋਣੀ ਦੇ ਭਾਰੇ ਹਥਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਖਾੜੇ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕਢ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦੇ ਹਥ ਮਸਾਂ ਹਡੀਆਂ ਦੀ ਮੁਠ ਆਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਉਤੇ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਹੰਝੂ ਹੀ ਵਹਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੀਉਂਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਇਕ ਬੰਦ ਲੰਮੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਵਗਦੀ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤੇ ਅਟਕਦੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਦੇ ਮੁਕਦੀ ਨਹੀਂ। ਕਿਤੇ ਸੱਟ ਲਗਣ ਉਤੇ ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਚੱਕਰ ਕਿਸੇ ਥਾਓਂ ਟੁਟ ਜਾਏ ਤਾਂ ਲਹੂ ਨੂੰ ਡੁਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਚਾਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਕੋਲ ਕਈ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਫਟ ਲਗਦਿਆਂ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੁਟੀ ਹੋਈ ਲਹੂ-ਨਾਲੀ ਪੂਰੇ ਤ੍ਰਾਣ ਨਾਲ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਆਪਣਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਮੂੰਹ ਭੀਚ ਲੈਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਦ੍ਹੇ ਵਿਚੋਂ ਲਹੂ ਵਗ ਨਾ ਸਕੇ। ਜੋ ਮਘੋਰ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਉਸ ਵਿਚ ਲਹੂ ਦੇ ਪਲੇਟਲੱਟ ਡਿਗ ਕੇ ਚਿਣਾਈ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਚਿਣਾਈ ਦਾ ਸੀਮਿੰਟ ਟੁਟੇ ਪਲੇਟਲੱਟ ਘਾਇਲ ਤੰਦੜੀ ਤੇ ਲਹੂ-ਮਸਾਲੇ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੀਮਿੰਟ ਨੂੰ ਫ਼ਾਈਬਰਨ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਵਿਚ ਲਹੂ ਦਾ ਇਹ ਚੱਕਾ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਹੋਰ ਵੀ ਪੱਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਹੂ ਦਾ ਵਹਾ ਵੀ ਰੋੜ੍ਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਛੋਟੀ ਨਾਲੀ ਦੇ ਟੁਟਣ ਮਗਰੋਂ ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਲਹੂ-ਪਰਨਾਲੀ ਕੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਨਾਲੀਆਂ ਅਗੇ ਵਧ ਕੇ ਮੁੰਦ ਗਈ ਨਾਲੀ ਦਾ ਕੰਮ ਆ ਸਾਂਭਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਟੁਟੇ ਫੁਟੇ ਭਾਗ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜੀਉਣ-ਯੋਗ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਲੇਟਲੱਟ ਚਪਟੀ ਤਸ਼ਤਰੀ ਵਰਗੇ ਲਹੂ ਵਿਚ ਤਰਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਦਾਣੇ ਹਨ। ਇਕ ਘਣ ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਲਹੂ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਢਾਈ ਤੋਂ ਪੰਜ ਲੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗੁੱਦੇ ਵਿਚ ਬਣਦੇ ਹਨ ਤੇ ਥੋੜੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਬਿਤਾ ਕੇ ਮਰ ਮੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਰਦਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਫ਼ਾਈ-

ਪਸੰਦ ਵਡੇ ਸੈੱਲ ਹੜੱਪ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਲੇਟਲੱਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਣ
ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਘਾਓ ਤੋਂ ਵਗਦੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੋਣ ਲਈ ਬੜੀ ਦੇਰ ਲਗਦੀ ਹੈ।
ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਲਗੀ ਸਟ ਨਾਲ ਹੀ ਬੰਦੇ ਦੀ ਜਾਨ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ
ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ ਪੁਰਪੁਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁਖ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ
ਹੀ ਉਗਮ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤੀ ਵੇਰ ਪਿਤਾ-ਪਿਤਾਮਾਂ ਤੋਂ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ
ਹੈ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਅਗਿਆਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਨੁਖ ਅਜੇ ਇਸ
ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਲਭ ਸਕਿਆ। ਓਪਰੇ ਲਹੂ ਦੀ ਭਰਤੀ ਕਰ ਕੇ ਰੋਗੀ
ਦੀ ਉਮਰ ਲਮਕਾਣ ਦਾ ਯਤਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਲਹੂ-ਵਹਾ
ਇਕ ਬੜੀ ਬਰੀਕ ਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪਰਨਾਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਹਰ ਲੜੀ ਨੂੰ
ਸਮਝਾਣਾ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਲਹੂ ਵਗ ਪੈਣ ਦੇ
ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲਹੂ-ਨਦੀ ਦੇ ਇਕਸਾਰ ਤੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਵਗਣ ਲਈ
ਲਹੂ-ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੂਰਨ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ
ਹੀ ਕਾਇਮ ਰਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਟੇਮਿਨ ਸੀ. ਇਸ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਭਾਗ
ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਨਾਂ ਲਹੂ-ਨਾਲੀ ਦੀ ਕੰਧ-ਚਿਣਾਈ ਘਸ ਕੇ ਟੁਟ
ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਲਹੂ ਸਿੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਉਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ
ਸੱਟ ਦੇ ਨੀਲ ਪੈਣ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਇਹ
ਜੀਰਦਾ ਲਹੂ ਸੋਜ ਪਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਦੇ ਜੰਮਣ ਲਈ ਵਿਟੇਮਿਨ ਕੇ. ਦੀ
ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਫ਼ਾਈਬਰਨ ਬਣਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਸਿਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਹੂ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਹੀ ਉਸ
ਨੂੰ ਵਗਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਬਲ ਬਖ਼ਸ਼ਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ
ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਤੋਰ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਕਮਜ਼ੋਰ
ਤੇ ਘਟ ਲਹੂ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘਬਰਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰ
ਲਹੂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਟ ਵਢ ਸਮੇਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਰੁੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਿਛੇ ਰਹਿ ਗਿਆ
ਗ਼ਰੀਬ ਲਹੂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜੀਉਂਦੇ ਰਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਅਸਰ ਲਹੂ-
ਨਾਲੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਝਿਲੀ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮ
ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਘਾਓ ਉਤੇ ਵੀ ਜੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਮਾਉ ਵਧ ਕੇ
ਕਿਸੇ ਲਹੂ-ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਮੁੰਦ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਥਰਾਂਬੋਸਿਸ
ਆਖਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਘਟਨਾ ਕਿਸੇ ਦਿਲ-ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਵਾਪਰੇ ਤਾਂ
ਦਿਲ ਫ਼ੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ਼-ਨਾਲੀ ਮੁੰਦ ਜਾਏ ਤਾਂ

ਅਧਰੰਗ ਆਦਿ ਦੇ ਲਛਣ ਜਾਗਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਇਸ ਜਮਾਉ ਦੇ ਇਕ ਸਿਰਿਉਂ ਛੋਟੀ ਖਿੱਟੀ ਟੁਟ ਕੇ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਵਿਚ ਤਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਦੀ ਲਾਗ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਾਗ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿਸਿਆਂ ਵਿਚ ਰੋਗ ਦੇ ਅੱਡੇ ਕਾਇਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਟਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਮਾਉ ਤੋਂ ਟੁਟੀ ਲਹੂ-ਖਿੱਟੀ ਨੂੰ ਐਂਬੋਲੱਸ ਆਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਕਰਮ ਨੂੰ ਐਂਬੋਲਿਜ਼ਮ। ਐਂਬੋਲੱਸ ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ ਨਾਲੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਅਚਨਚੇਤ ਮੁੰਦ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਦਸਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਫੇਫੜੇ ਦੀਆਂ ਬਰੀਕ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵਡੇ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਮਗਰੋਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਵੇਰ ਇਸ ਦੇ ਉਪਾ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲਹੂ-ਦਬਾ (ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ)

ਅਜ ਕਲ ਲਹੂ-ਦਬਾ ਦੀ ਆਮ ਚਰਚਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਧੇ ਉਤੇ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰ ਕਈ ਲਾਗ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਉਤੇ ਮਨੁਖ ਨੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੇ ਐਸ਼ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਫੇਰ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਬੁਧੀ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁਖਾਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਫ਼ਿਕਰਾਂ, ਸੋਚਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਮੇਂਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਬੋਝਲ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਆ ਦਬਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ, ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਤੇ ਮੈਨੇਜਰ ਆਦਿ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਦੇ ਹਣ। ਲਹੂ-ਦਬਾ ਅਮੀਰ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਅਮੀਰ ਰਹਿਣੀ, ਤੇ ਅਮੀਰ ਕਰਨੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਗ਼ਰੀਬ ਮਨੁਖ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਜੋਗੀ ਰੋਟੀ ਤੇ ਉਹਨੂੰ ਕਮਾਣ ਲਈ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦਿਲ ਫ਼ੇਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਰਦੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣੇ ਜਾਂਦੇ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮਨੁਖ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਕ-ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਸਚੇ ਵਿਚ ਢਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਉਤੇ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਕਸ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸ ਅੰਦਰਲੀ ਲਚਕ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੰਜ ਸਾਰਾ ਮਨੁਖੀ ਢਾਂਚਾ ਇਕ ਸੁੱਕੀ ਲਕੜੀ ਵਰਗਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਹਦੋਂ ਬਾਹਰੇ ਜ਼ੋਰ ਲਗਣ ਤੇ ਮੜ੍ਹਕ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰੋਂ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਬੜਾ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਦੀ ਇਕ
ਨਾੜੀ ਫਟਣ ਨਾਲ ਢੇਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਹੂ-ਦਬਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਵਿਚ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ-ਦਬਾ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਨੂੰ ਤੁਰਦੇ ਰਖਣ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਵਸੀਲਾ
ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਦਬਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਹੂ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤਕ ਨਾ ਪੁਜੇ ਤੇ ਨਾ
ਹੀ ਮੁੜ ਦਿਲ ਵਲ ਮੁੜ ਸਕੇ। ਜੋ ਜ਼ੋਰ ਲਹੂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਉਤੇ ਪਾਂਦਾ
ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਲਹੂ-ਦਬਾ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਦਿਲ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਤ੍ਰਾਣ ਨਾਲ ਧੜਕ
ਕੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਧਕੇਲ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਧਕੇਲ ਦਾ ਨਾਂ
ਬਲੱਡ-ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੈ। ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਜੁਆਨ ਮਨੁਖ ਦਾ ਲਹੂ-ਦਬਾ ਔਸਤਨ
120/80 ਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ-ਦਬਾ ਦੋ ਮਿਣਤੀਆਂ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਜਾਂਦਾ
ਹੈ। ਲਕੀਰ ਤੋਂ ਉਤਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ 'ਸਿਸਟਾਲਕ' ਜਾਂ ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਵਾਲਾ
ਦਬਾ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਸ ਵਕਤ ਦੀ ਮਿਣਤੀ ਹੈ ਜਦ ਦਿਲ ਪੂਰਾ
ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਲਹੂ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਵਿਚ ਡੋਲ੍ਹ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ
ਮਿਣਤੀ ਨੂੰ 'ਡਾਇਸਟਾਲਕ' ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਆਰਾਮ ਵੇਲੇ ਦਾ ਦਬਾ ਕਹਿੰਦੇ
ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਨਾਪ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਸੁੰਗੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਾੜੀਆਂ ਉਤੇ
ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਥਵਾ ਲਹੂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਛਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਿਛਲੀ
ਮੁੱਕਦੀ ਛਲ ਦਾ ਦਬਾ ਜੋ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਸਹਿਣਾ
ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ-ਦਬਾ ਸਭ ਮਨੁਖਾਂ ਵਿਚ ਵਖੋ ਵਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਮਨੁਖ
ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਸੌਂਦਿਆਂ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦਿਆਂ
ਇਹ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ, ਗ਼ੁਸੇ, ਕਾਹਲ ਨਾਲ ਇਹ ਦਸ ਤੋਂ
ਵੀਹ ਦਰਜੇ ਤਕ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦਾ
ਸਹਿਮ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਨਵੀਨਤਾ ਕਾਰਨ ਹੀ
ਇਸ ਦੀ ਮਿਣਤੀ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਲਹੂ-ਦਬਾ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ
ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਲਿਟਾਈ ਰਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ
ਬਲਡ-ਪਰੈਸ਼ਰ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਆ ਜਾਏ। ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਲਹੂ-ਦਬਾ
ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਥੋੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਮਰ
ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਲਹੂ-ਦਬਾ ਵੀ ਵਧਦਾ ਹੈ। 150/90 ਇਸ ਦੀ ਉਪਰਲੀ
ਹਦ ਹੈ।

ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁਖ ਦਾ ਦਿਲ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਔਸਤਨ ਬਹੱਤਰ
ਵਾਰੀ ਧੜਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਧੜਕਣ ਵੇਲੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਲਹੂ

ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਧਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਨਾੜੀਆਂ ਆਪਣੀ ਲਚਕ ਸਦਕਾ ਇਸ ਨਵੇਂ ਆਏ ਲਹੂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਮੋ ਕੇ ਮੁੜ ਇਸ ਨੂੰ ਅਗੇ ਤੋਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੇ ਇਵੇਂ ਲਹੂ ਅਗੇ ਹੀ ਅਗੇ ਤੁਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਦੂਜਾ ਧੱਕਾ ਆ ਵਜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਅਟਕਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਭਰੀਆਂ ਟਿੰਡਾਂ ਆ ਆ ਕੇ ਖ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਪਾਣੀ ਖੇਤਾਂ ਵਲ ਤੁਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਰਕ ਸਿਰਫ਼ ਇਤਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਖਾਲ ਦਾ ਲਹੂ ਮੁੜ ਦਿਲ ਤਕ ਪੁਜਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਹੂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਲੂੰ ਲੂੰ ਸਿੰਜ ਕੇ ਫੇਰ ਸੁਰਜੀਤ ਹੋਣ ਲਈ ਦਿਲ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਲ ਮੁੜ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਬੜਾ ਅਸਚਰਜ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਮਨੁਖ ਦੀ ਗ਼ਲਤ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਮਨੁਖ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਵਾਂ ਤਣੀ ਰਖੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਆਰਾਮ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਦੌੜ ਭਜ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਵੇ ਤੇ ਸੁਤਿਆਂ ਵੀ ਮਾਨਸਕ ਬੋਝ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸਲਣ ਨਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਨਾੜਾਂ ਢਿਲੀਆਂ ਪੈਣਾ ਹੀ ਭੁਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੇ ਤਣਾਓ ਕਾਰਨ ਇਹਨਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਵਿਚ ਚੂਨਾ ਜੰਮ ਕੇ ਪੱਕੀ ਚਿਣਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਲਹੂ-ਛੱਲ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਆਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਫੈਲਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਤੇ ਲਹੂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਦਬਾ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨਾਲ ਆ ਕੇ ਟਕਰਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਤਾਂ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਲਹੂ ਦਬਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਚਾ ਬਲੱਡ-ਪਰੈਸ਼ਰ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ। ਇਹ ਇਕ ਗ਼ਲਤ ਬੀਮਾਰ-ਚੱਕਰ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਘੁੰਮ ਘੁੰਮ ਕੇ ਬੰਦਾ ਹਾਰ ਕੇ ਡਿਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਵਧਿਆ ਲਹੂ-ਦਬਾ ਵੀ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਾਰੂ। ਸਧਾਰਨ ਦਬਾ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਵਾਲ ਚਿਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮੂੰਹ ਉਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਵੇਂ ਹੀ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਬੁਢੇਪੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਆ ਰਲਦੇ ਹਨ। ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਚੂਨਾ ਜੰਮ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲਚਕ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲਹੂ-ਦੌਰਾ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਲਈ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਲਹੂ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜ਼ੋਰ ਵਧਿਆ ਲਹੂ-ਦਬਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹਰ ਬੁਢੇ ਆਦਮੀ ਵਿਚ ਲਹੂ-ਦਬਾ

ਵਧਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਆਣੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੀ
ਜੀਵਨ-ਬੱਤੀ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੀਂ ਅੱਗ ਲਾ ਕੇ ਸਦਾ ਪੂਰੇ ਜੋਬਨ ਵਿਚ ਮਚਾਈ
ਰਖਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਰਾਖ ਹੋਣ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਉਂਦੇ
ਜੀਅ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ
ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਦੌੜ ਭਜ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਘਟ ਹੁੰਦੇ
ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉਤੇ ਗ਼ੁਸਾ ਗਿਲਾ ਕਢ ਹਲਕੀਆਂ ਹੋ ਰਹਿੰਦੀਆਂ
ਹਨ ਜਾਂ ਫੇਰ ਸਹੇਲੀਆਂ ਤੇ ਗਵਾਂਢਣਾਂ ਪਾਸ ਨਿੰਦਾ ਚੁਗਲੀ ਕਰ ਦਿਲ ਦੀ
ਹਵਾੜ ਕਢ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਜ ਤੇ ਸ਼ਿਕਵਾ ਘੁਣ ਬਣ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ
ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੁਤਰ ਕੁਤਰ ਕੇ ਮਿਟੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਂਦਾ। ਆਦਮੀ
ਨੂੰ ਸਹਿਣੀ ਬਹੁਤੀ ਤੇ ਕਹਿਣੀ ਘਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਣਨੀ ਹੋਣ ਕਾਰਣ
ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਰਾਖਵੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਮਿਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ
ਮੁਸੀਬਤ ਪੈਣ ਤੇ ਵਰਤ ਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪਾਰ
ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਰਸ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਦਾ ਰਸ ਗੂੰਦਾਰ
ਗਦੀ ਦਾ ਕੰਮ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬਾਹਰੋਂ ਆਈ ਮਾਨਸਕ ਚੋਟ ਨੂੰ
ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਤਕ ਘਟ ਅਪੜਨ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਾਰਨ ਵਧੇ ਲਹੂ-ਦਬਾ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਚੱਕਰ ਖ਼ਾਸ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਡਾਕਟਰੀ
ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵੇਲੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਆਣਾ ਡਾਕਟਰ
ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਵਹਿਮ ਨਹੀਂ ਪਾਂਦਾ। ਪਰ ਫ਼ੌਜ
ਤੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿਚ, ਜਿਥੇ ਵਡੇ ਅਹੁਦੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਹਰ ਸਾਲ
ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਣਾ
ਸੰਭਵ ਹੈ। ਲਹੂ-ਦਬਾ ਦਾ ਨਾਂ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਹੋਸ਼ ਖੋਹ ਬੈਠਣ ਦੀ ਲੋੜ
ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਧਾਰਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵਧ ਲਹੂ-ਦਬਾ, ਜਿਸ ਦੀ ਸਾਰੀ
ਸਰੀਰਕ-ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਆਦੀ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਨੇ ਆਪਣੀ
ਲਹੂ-ਨਦੀ ਚਾਲੂ ਰਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ ਲਿਆ ਹੈ,
ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮਨੁਖ ਇਸ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ
ਅਣਜਾਣ ਤੇ ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਰਹੇ, ਚੰਗਾ ਹੈ। ਵਰ੍ਹੇ ਛਿਮਾਹੀ ਆਪਣੀ ਡਾਕਟਰੀ
ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕਰਾ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਆਗਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣਾ ਇਕ ਸਿਆਣਾ
ਰਾਹ ਹੈ।

ਮਾਰੂ ਵਧ ਲਹੂ-ਦਬਾ (ਮਲਿਗਨੈਂਟ ਹਾਈ ਬਲੱਡਪਰੈਸ਼ਰ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਿਰਫ਼ ਲਹੂ-ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਗ਼ਲਤ ਚਿਣਾਈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਗਾੜ੍ਹਾ ਲਹੂ ਤੇ ਦਿਲ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਮੂਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਫ਼ਿਕਰ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲਹੂ-ਦਬਾ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਧਦਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਮਰ ਯਾਨੀ ਕਿ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਇਸ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਕਾਰੇ ਹੋਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਿਲ ਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਉਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ-ਦੌਰਾ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਲਈ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੇ ਵਾਧੂ ਕੰਮ ਨਾਲ ਦਿਲ ਥਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਰਾਖਵੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਮੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਵਡਾ ਤੇ ਚੌੜਾ ਹੋ ਕੇ ਆਖ਼ਰ ਹਾਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਦੌਰਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਲਹੂ ਹੌਲੀ ਤੁਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਲਹੂ ਦਾ ਤਰਲ ਮਾਦਾ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਿੰਮ ਸਰੀਰਕ-ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਧੜ ਵਿਚ ਇਹ ਅਸਰ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ, ਲਤਾਂ ਤੇ ਪੇਟ ਉਤੇ ਸੋਜ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਹੂ-ਨਦੀ ਦੀ ਧੀਮੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਣੀ ਇਹ ਸੋਜ ਦਿਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵੰਗਾਰਦੀ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਹਾਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਸੋਜ ਜਿਗਰ ਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਾਚਨ-ਪਰਨਾਲੀ ਠੀਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਵਧੇ ਲਹੂ-ਦਬਾ ਵਾਲੇ ਮਨੁਖ ਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਭੁਖ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ। ਡਕਾਰ ਆਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੇਟ ਵਿਚ ਹਵਾ ਭਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੀ ਵਿਗੜੀ ਪਰਨਾਲੀ ਨਾਲ ਬੰਦੇ ਦਾ ਸੁਸਤ ਤੇ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਣਾ ਬੜਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਕਈ ਮਨੁਖ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਘੜੀ ਭੁਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਹਰ ਵਕਤ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਤੰਗ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਹਿੰਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਇ ਢੇਰੀ ਢਾਹ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਨੁਖ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਛਾਣਨੀ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਘਟਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਅੰਦਰਲਾ ਮਲ-ਮੂਤ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੂੰਝਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਲਹੂ ਵਿਚ ਯੂਰੀਆ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਅਲਬਯੂਮਨ ਤੇ ਲਹੂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ

ਲਹੂ-ਨਾਲੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋਈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਗੜਦੀ ਹਾਲਤ, ਅੱਖ ਦੇ ਆਲੇ ਨਾਲ, ਅੱਖ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਝਿਲੀ ਵਿਚ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਵਧੇ ਲਹੂ-ਦਬਾ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਝਿਲੀ ਦੀ ਨਾਲੀ ਫਟ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਬੰਦਾ ਇਕੋ ਵਾਰ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਬਹੁਤ ਕੋਮਲ ਤੇ ਬਰੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਰਾਖ਼ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਕਦਮ ਹੁਝਕੇ ਨਾਲ ਇਹ ਨਾਲੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਫਟੀ ਜਾਂ ਰੁਕੀ ਹੋਈ ਨਾੜੀ ਵਡੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਭਾਗ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੀ ਆਦਮੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਇਸ ਡੁਲ੍ਹੇ ਲਹੂ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਪਿਛੋਂ ਹੋਸ਼ ਪਰਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗ ਮਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਧਰੰਗ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਅੰਨ੍ਹਾ, ਗੁੰਗਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਤੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਭੁਲ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਜੇ ਕਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਵਡੀ ਨਾਲੀ ਫਟ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬੰਦੇ ਦੀ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਸਮਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਫ਼ੇਲ ਹੋਣਾ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੀ ਵੇਰ ਦਿਲ ਦੀ ਇਕ ਨਾਲੀ ਦੇ ਫਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬੜਾ ਵਡਾ ਧੱਕਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਸਖ਼ਤ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੰਦਾ ਜਿਥੇ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਹੀ ਬੈਠਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਤ੍ਰੇਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਅੰਤ ਨੇੜੇ ਹੈ। ਪਰ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਨਿਕੰਮੀ ਹੋਈ ਲਹੂ-ਨਾਲੀ ਦਾ ਕੰਮ ਦੂਜੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾਲੀਆਂ ਆ ਸਾਂਭਦੀਆਂ ਹਨ, ਦਿਲ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂ ਦੀ ਤਿਉਂ ਚਾਲੂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਹਾਦਸੇ ਪਿਛੋਂ ਦਿਲ ਸਦਾ ਲਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਰਹਿੰਦੀ ਉਮਰ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਜੀਊਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਦਸਾ ਫੇਰ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇਕੋ ਹੀ ਉਪਾ ਹੈ। ਕਿ ਦਿਲ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਤਾਕਤ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਮਨੁਖ ਦਿਲ-ਫ਼ੇਲ ਦੇ ਕਈ ਹਾਦਸਿਆਂ ਪਿਛੋਂ ਵੀ ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਖ਼ੁਸ਼-ਕਿਸਮਤ ਬਹੁਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਾਰਨ ਤੇ ਮਾਰੂ ਵਧੇ ਲਹੂ-ਦਬਾ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਲਕੀਰ

ਨਹੀਂ ਖਿਚੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਸਾਧਾਰਨ ਲਹੂ-ਦਬਾ ਦਾ ਮਾਰੂ ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਮਾਰੂ ਦਬਾ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵੀ ਘਟ ਤੇ ਵਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਹਰ ਰੋਗੀ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਹੀ ਧਕਿਆ ਜਾਏ।

ਸਿਰ ਦੁਖਣਾ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਣਾ, ਗੁਸਾ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਵਧ ਲਹੂ-ਦਬਾ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਤੇ ਕਾਰਨ ਵੀ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਇਕ ਅੰਗ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ। ਲਹੂ-ਦਬਾ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਤੇ ਮਨੁਖ ਦੀ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਗ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਡੇ ਵਡੇਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਵੀ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵਡਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਹੀ ਸਿਖਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਘਰਾਣੇ ਦਾ ਰਹਿਣ-ਢੰਗ ਵਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ-ਦਬਾ ਉਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਬੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਚਿਕਨਾਈ, ਮਾਸ, ਮਿਰਚ ਮਿਸਾਲੇ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੁਟਾਪਾ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਵਧਣ ਫੁਲਣ ਵਿਚ ਹਥ ਵਟਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤਾ ਖਾਣਾ ਤੇ ਐਸ਼-ਇਸ਼ਰਤ ਵਿਚ ਪੈਣਾ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੇੜਨ ਦਾ ਸੁਖੱਲਾ ਰਾਹ ਹੈ।

ਸਿਆਣੀ ਰਹਿਣੀ, ਸੰਜਮ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਤੇ ਚੰਗੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨਾਲ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਲਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਚੁਕੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਥੰਮਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਘਰਾਣੇ ਵਿਚ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਝਲਕ ਕੁਝ ਜੀਆਂ ਵਿਚ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ, ਸਰੀਰ, ਮਨ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਉਤੇ ਪੂਰੀ ਝਾਤ ਮਾਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲਭ ਕੇ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਉਸ ਘਰ ਵਿਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਉਸਾਰੂ ਰੁਝੇਵਾਂ ਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਢਿਲਿਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹੋਣ। ਹਰ ਵਕਤ ਕਮਾਣ, ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ, ਅਗੇ ਲੰਘਣ ਤੇ ਕਾਹਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇ-ਆਰਾਮੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹਰ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ। ਘਟੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਲਿਲ੍ਹ ਲਗੀ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੰਤਵੀ-ਤਣਾਓ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮੁਕਦਾ। ਘਰ ਵਿਚ ਬੇ-ਫ਼ਿਕਰੀ, ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੇ ਮਨ-ਮਰਜ਼ੀ ਕਰ ਲੈਣ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹ ਇਸ ਕਸ ਨੂੰ ਢਿਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੰਮ ਬਹੁਤਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਜਦੋਜਹਿਦ ਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਲੰਮੀ ਛੁਟੀ ਤੇ ਕਈ ਛੋਟੀਆਂ ਛੁਟੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੁਟੀਆਂ

ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ, ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਭੁਲ
ਸਕੇ। ਛੁਟੀਆਂ ਐਸੀ ਥਾਂ ਬਿਤਾਣੀਆਂ ਜਿਥੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਅਮਨ ਚੈਨ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਇਕ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਬੰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ
ਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸੁਹਪਣ ਨੂੰ ਮਾਣ ਸਕਣਾ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ
ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਹੀ ਮਗਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ
ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਿਲਿਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਹੂ-
ਦਬਾ ਵਧ ਜਾਣਾ ਸੁਖਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੰਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਗੱਲ ਲਈ
ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਾ ਸਮਝੇ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਗ਼ਮੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ,
ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲਤ ਨਾ ਅੜਾਵੇ, ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ
ਕੰਮ ਵਿਚ ਵਧਣ ਫੁਲਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਵੇ। ਇਵੇਂ ਉਸ ਅੰਦਰ ਜਜ਼ਬਿਆਂ
ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਵਾਧੂ-ਸ਼ਕਤੀ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮ ਵਿਚ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ
ਦੇ ਤੰਤਵੀ ਸੈੱਲ ਉਤੇ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ।

ਵਧੇ ਲਹੂ-ਦਬਾ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਜੀਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੜ
ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵਧਿਆ ਪਤਾ ਲਗਣ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ
ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ
ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਰਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਿਆਂ
ਛਡ ਦਿਤਾ ਜਾਏ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਹਿਣ ਅਗੇ ਪਈਆਂ ਰੋਕਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ
ਘਟਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਕੰਮ ਤੇ ਲੜਾਈ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਹੀ
ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਏ, ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਆਦੀ ਘਟਨਾ ਮੰਨ ਕੇ ਮਾਣਿਆ ਜਾਏ।
ਹਰ ਘੜੀ ਹਰ ਕੰਮ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਇਕ ਚੰਗੀ ਵਿਓਂਤ ਹੈ।
ਕਾਹਲੇ ਤੇ ਛਿੱਥਾ ਪੈਣਾ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਘਟਦਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਗ਼ੁਸੇ ਹੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਮਾਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਠਰ੍ਹੰਮਾ ਤੇ ਬੇ-ਫ਼ਿਕਰੀ ਵਡਿੱਤਣ ਦੇ ਗੁਣ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਸੁਆਦ ਲਈ ਤੇ
ਬੇ-ਵਕਤ ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹਟਾਇਆਂ ਬੜਾ ਫ਼ਾਇਦਾ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਬਹੁਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੋਟੀ ਦੀ
ਵਰਤੋਂ ਘਟ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਟਿਕਾਣੇ ਲਿਆਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
ਦੁਧ, ਦਹੀਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਪਰ ਘਿਓ, ਮੱਖਣ,
ਮਾਸ, ਮਿਰਚ, ਮਸਾਲੇ, ਚਟਨੀਆਂ ਤੇ ਆਚਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ
ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਲੂਣ ਘਟ ਖਾਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ
ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹਨ। ਦਿਨ ਦੀ ਰੋਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਘੰਟਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ

ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੌਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜੇ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਏ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸੋਂ ਇਸ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਨੀਂਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੰਦਾ ਉਸ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਖੇਡ, ਤਮਾਸ਼ੇ ਤੇ ਫ਼ਾਲਤੂ ਗੱਪਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਦਾ ਵਕਤ ਨਾ ਖੁੰਝੇ ਤੇ ਸੌਣ ਲਗਿਆਂ ਫ਼ਿਕਰ ਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨਾ ਆਣ। ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਰੋਟੀ ਸੌਣ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਕੁ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਲੇਟ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਿਲਾ ਛਡ ਦੇਣ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਖ਼ੁਮਾਰੀ ਆਪਮੁਹਾਰੇ ਚੜ੍ਹ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਕਾ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਯੋਗ ਹੈ। ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ । ਸ਼ਾਮ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ, ਕੁਦਰਤ ਝਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਤੇ ਮਾਣਨਾ, ਸਿਧੇ ਸਾਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਆਦਿ ਸ਼ੁਗਲਾਂ ਨਾਲ ਉਮਰ ਲੰਮੀ ਕਰਨੀ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਾਣਨੀ ਔਖੀ ਨਹੀਂ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਗੁਸੇ ਗਿਲੇ ਮੁਕ ਜਾਣ ਤਾਂ ਲਹੂ-ਦਬਾ ਸਿਖਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਂ ਨਹੀਂ ਛੁੰਹਦਾ ਤੇ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਇਕ-ਸਾਰ ਵਹਿੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਲਹੂ-ਵਹਾ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ ਵੇਗ ਨਾ ਆਣ ਤਾਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਕੰਢੇ ਨਹੀਂ ਭੁਰਦੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਵਿਚ ਤ੍ਰੇੜਾਂ ਆਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਵੇਂ ਮਨੁਖ ਆਪਣੀ ਪਕੀ ਪੂਰੀ ਉਮਰ ਭੋਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇ ਲਸੂ-ਦਬਾ ਨੂੰ ਘਟਾਣ ਲਈ ਅਜ ਕਲ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਅਸਲੀ ਦਵਾਈ ਉਪਰ ਲਿਖੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਹੈ, ਜਿਦ੍ਹੇ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਗਰ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤੇ ਇਸ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਜਿਸ ਲਹੂ-ਦਬਾ ਦਾ ਸਰੀਰ ਆਦੀ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਘਟਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਕ-ਸਾਰ ਹੋਇਆ ਛਾਬਾ ਉਲਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਖੜੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ, ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਤੋਂ ਵੇਖ ਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਸੁਣ ਕੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਲਹੂ-ਦਬਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਸਿਰਫ਼ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਉਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਉਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਸਹੀ

ਅਨੁਮਾਨ ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਲਿਆਂ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਥੋੜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਵਧੇ ਲਹੂ ਦਾ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਹੈ :

ਸਾਦਾ ਜੀਵਨ, ਬੇ-ਫ਼ਿਕਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਖੁਲ੍ਹਾ ਪੌਣ ਪਾਣੀ, ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ। ਨਿਰਭਉ ਤੇ ਨਿਰਵੈਰ ਆਤਮਾ ਜਿਹੜੀ ਕੁਦਰਤੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਵਿਗਸ ਸਕੇ।

ਫ਼ਰੀਦ ਜੀ ਦਾ ਸ਼ਲੋਕ ਅਜ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਠੀਕ ਢੁਕਦਾ ਹੈ, "ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਧੀਆਂ ਚੋਪੜੀਆਂ ਘਣੇ ਸਹਿਣਗੇ ਦੁਖ।" ਮਾਰੋ ਮਾਰ ਕਰਦੀ ਸਦਾ ਅਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਜਿਥੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਛਾੜਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਮਨੁਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਢਾਹ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਬੇ-ਨਾਲੀ ਰਸ-ਗਿਲਟੀਆਂ

ਜਿਹੜਾ ਮਨੁਖ ਅਜ ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਰਬ ਤੋਂ ਇਕ ਛਿਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਘੜਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਤਾਂ ਕਰੋੜਾਂ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਕਰੜੀ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਤਪੱਸਿਆ ਪਿਛੋਂ ਵਜੂਦ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਧਰਤੀ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਜੀਵ ਇਕ ਸੈੱਲ-ਪੁਤਲਾ ਸੀ। ਉਸ ਵਿਚ ਵਨਸਪਤੀ ਜਾਂ ਜੀਵ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਧਰਤੀ ਦਾ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਬਦਲਦਾ ਗਿਆ, ਇਸ ਜੀਵ ਦਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਤੇ ਅਵਸਥਾ ਵਟਦੀ ਰਹੀ ਤੇ ਇਸ ਸੈੱਲ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਇਛਾ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਗੱਲ ਵਿਚ ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਂਦੀ ਰਹੀ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਕ ਸੈੱਲ ਤੋਂ ਕਈ ਸੈੱਲਾਂ ਵਾਲੇ ਜੀਵ ਬਣੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈੱਲ-ਜੋੜਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵਖ ਵਖ ਪਰਨਾਲੀਆਂ ਬਣੀਆਂ, ਇਕੋ ਹੀ ਜੀਵ-ਪੁਤਲੇ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਪਰਨਾਲੀਆਂ, ਤੇ ਹਰ ਪਰਨਾਲੀ ਦਾ ਵਖੋ ਵਖ ਕਰਮ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਰਨਾਲੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਇਕਸੁਰਤਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੇ ਜੀਵ ਅੰਦਰ ਬੇ-ਨਾਲੀ ਰਸ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਘੜ ਲਈਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਦਾ ਰਸ ਜੀਵ ਨੂੰ ਚਿਰ-ਜੀਵੀ ਬਣਾਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਨਸਲ ਨੂੰ ਵਧਾਣ ਤੇ ਅਗੇ ਲਿਜਾਣ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਰਸ ਦਾ ਵਡਾ ਹਿਸਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਦੇ ਇਸ ਜੀਉੜੇ ਤੇ ਕੋਈ ਮੁਸੀਬਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਧਕਾ ਵਜਦਾ ਹੈ, ਇਹ

ਗਿਲਟੀਆਂ ਇਕ ਫ਼ੌਜੀ ਕਮਾਂਡਰ ਵਾਂਗ ਆਪਣੇ ਰਸ ਦਾ ਬਿਗਲ ਵਜਾ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਖ ਦੇ ਫੋਰ ਵਿਚ ਰਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਨੇ ਕੋਨੇ ਜਾ ਪੁਜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਰ ਸੈੱਲ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਤ੍ਰਾਣ ਲਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਪਰਨਾਲੀ ਸਿਖਰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਉਤੇ ਖਟਾ ਖਟ ਚਲ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਧੜਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਖ਼ਤਰੇ ਨਾਲ ਲੜਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਭਜ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਤਤਪਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਧਰਤੀ ਦੇ ਵਟਦੇ ਰੂਪ ਨਾਲ ਇਹਦੇ ਉਤੇ ਬਹੁ-ਭਾਂਤੀ ਦੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਚੁਪਾਇਆ ਬਹੁਤ ਸਿਆਣਾ ਬਣ ਗਿਆ। ਉਹ ਦੋ ਲਤਾਂ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਲਗਾ। ਹਥ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਹਲੇ ਹੋ ਗਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਥਾਂ ਨੇ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੀ ਕਿਰਤ ਸਿਖੀ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਬਾਨ ਨੇ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਬੋਲਣ ਨੇ ਬੋਲੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਮਰਿਆਦਾ ਦੇਣ ਲਈ ਨਰਵ-ਤੰਤੂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ। ਨਰਵ-ਤੰਤੂਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁਖ ਦੇ ਕੀਤੇ ਤਜਰਬੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਲਗੇ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮਨੁਖ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਡਾ ਹੋਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁਖ ਦੀ ਹਰ ਨਵੀਂ ਨਸਲ ਪਿਛਲੀ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ ਤੇ ਸਿਆਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁਖੀ ਦਿਮਾਗ਼ ਅਜ ਵੀ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਸਦਾ ਵਧਦਾ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਆਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਦੀਆਂ ਵਿਚ ਅਜ ਦਾ ਮਨੁਖ ਇਕ ਅਣਘੜ ਮਨੁਖ ਗਿਣਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਪਰ ਇਸ ਸਾਰੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਉਸ ਵਿਚ ਅਜ ਦੇ ਮਨੁਖ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਸ਼ ਬਾਕੀ ਰਹਿਣਗੇ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਅਜ ਦੇ ਮਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ, ਬਾਕੀ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਭਿੰਨ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਵੀ, ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਰਸ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਉਵੇਂ ਹੀ ਕਾਇਮ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜੀਉਂਦੇ ਰਖਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਦੇ ਰਸ ਦੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਰਸ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਖੋ ਵਖ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਛੋਟਾ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਗਿਲਟੀ ਵਿਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰਸ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਸ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲੀ ਤੋਂ ਸਿਧੇ ਲਹੂ ਵਿਚ ਰਚਦੇ ਤੇ ਲਹੂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲੋੜਵੰਦ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਪੁਜਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਦਾ ਨਾਂ ਬੇ-ਨਾਲੀ ਰਸ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਰਸ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਆਪਣਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਿਭਾ ਕੇ, ਜਲਦੀ ਹੀ ਟੁਟ ਫੁਟ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ

ਇਕ ਰਸ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਗਿਲਟੀ
ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਰਸ ਨੂੰ ਬਣਾਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।
ਰਸਾਇਣ-ਵਿਦਿਆ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ
ਰਸ ਮਨੁਖ ਨੇ ਆਪ ਘੜ ਲਏ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ
ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਬਨਾਉਟੀ ਰਸ ਢੇਰ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਨੁਖ ਨੂੰ
ਦਿਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰਿਸਣ ਵਾਲੀ ਗਿਲਟੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰ
ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਮੁਕੀ ਸਮਝ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਕੇ ਸੁਕ ਸੜ ਜਾਂਦੀ
ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਕਸਾ ਕੇ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ
ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਰਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵਖਰਾ ਕਰਤੱਵ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ
ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕਸੁਰਤਾ ਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ
ਵਧਣ ਫੁਲਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਲਿੰਗ ਪ੍ਰਫੁਲਤਾ ਵੀ
ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਨੇਮ-ਬਧ
ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਾਧੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਪਚਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ
ਵਖ ਵਖ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਮਨ ਉਤੇ ਕੋਈ
ਭਾਜੜ ਆ ਬਣੇ ਤਾਂ ਮੁਸੀਬਤ ਨਾਲ ਲੜਨ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਸ ਜਾਣ
ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੋਗ ਨਾਲ ਘੋਲ ਕਰਨ ਤੇ ਵਜੈਈ
ਹੋਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁਖ ਬਿਲਕੁਲ ਨਕਾਰਾ ਹੈ ਤੇ ਵਖ
ਵਖ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਦੇ ਥਪੇੜੇ ਖਾਂਦਾ ਉਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮੁਕ ਜਾਂਦਾ
ਹੈ। ਇਹ ਰਸ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਵਖ ਵਖ ਹਾਲਤਾਂ ਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ
ਦਾ ਬਲ ਬਖ਼ਸ਼ਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਇਕ ਰਸ-ਗਿਲਟੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਏ ਤੇ ਉਸ
ਦਾ ਰਸ ਘਟ ਜਾਏ ਦੂਜੀਆਂ ਰਸ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਅਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਉਸ ਵਰਗਾ
ਰਸ ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਜੇ ਇਹ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਾਮਯਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਤਾਣੀ
ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁਖ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਮੋਹਰਾ ਕਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ
ਰੋਗ ਉਸ ਨੂੰ ਆ ਫੜਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ
ਵਿਚ ਧਕੇਲ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਰਸ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਇਕ ਸੰਗੀਤ-ਧੁਨ ਦੀ ਨਿਆਈਂ
ਹੈ। ਵਖੋ ਵਖ ਰਸ ਮਿਲ ਕੇ ਇਕ ਮਧੁਰ ਤੇ ਦਿਲ-ਲੁਭਾਣਾ ਸੰਗੀਤ ਪੈਦਾ
ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੀ ਵੀ ਬੇਸੁਰੀ ਤਾਨ ਸਾਰੇ ਰਾਗ ਨੂੰ ਬੇ-ਸੁਆਦ

ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਾਰੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਅੰਗ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਰਤਾਜ ਪਿਚੂਟਰੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖੋਪਰੀ ਅੰਦਰ ਦਿਮਾਗ਼ ਤੋਂ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਬੜਾ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰਖਿਆ ਹੈ। ਏਥੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਤੋਂ ਸਟ ਫੇਟ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵੀ ਅਦਭੁਤ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਧਾ ਭਾਗ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਮਾਦੇ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜਾ ਅਧਾ ਮੂੰਹ-ਨਾਲੀ ਦੇ ਹਿਸੇ ਤੋਂ ਜਨਮਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਰਸ ਏਸ ਪਿਛਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਸਿੰਮਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਸਾਂ ਇਕ ਬਦਾਮ ਕੁ ਜੇਡੀ ਗਿਲਟੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਰਸ ਇਸ ਅੰਦਰ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੂਜੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਉਕਸਾ ਕੇ ਰਸ ਬਣਵਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਰਸ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਪਿਚੂਟਰੀ ਦੀ ਕਮਾਨ ਹੇਠਾਂ ਹਨ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਸ ਵਧ ਘਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲੋੜ ਦੀ ਘੰਟੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਖੜਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਲਾਲ ਬਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਹੀ ਬਲਦੀ ਹੈ। ਅਖ ਦੇ ਫੋਰ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਰਸ-ਸਿਗਨਲ ਦੂਜੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾ ਪੁਜਦਾ ਹੈ। ਬਸ ਫੇਰ ਕੀ, ਸਾਰੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਚੌਂਕੀ ਉਤੇ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਹੋ, ਕੰਮ ਵਿਚ ਜੁਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਸ ਲਹੂ ਵਿਚ ਰਚ ਕੇ ਸਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਪਿਚੂਟਰੀ ਮਰਦ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਗਿਲਟੀ ਨਾਲੋਂ ਵਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਿੰਗ-ਪ੍ਰਫੁਲਤਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਦਾ ਰਸ ਮਾਂ ਦੇ ਥਣਾਂ ਵਿਚ ਦੁਧ ਉਤਾਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੈ। ਇਹ ਰਸ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅੰਦਰ ਪੂਰੇ ਦਿਨੀਂ ਜਨਮ-ਪੀੜਾਂ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਢਿਲੀਆਂ ਜਨਮ-ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਤਿਖੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਪਿਛੋਂ ਬਹੁਤੇ ਵਗਦੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪਿਚੂਟਰੀਨ ਰਸ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਦੇ ਪਿਚੂਟਰੀ ਗਿਲਟੀ ਦਾ ਰਸ ਬੇ-ਲਗਾਮ ਤੇ ਵਿਤੋਂ ਬਾਹਰਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਪ੍ਰਤਖ ਦਿਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਰ-ਕਢ ਅਸਰ ਮਨੁਖ ਦੇ ਕਦ ਉਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਹਡੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜ ਜੁੜ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਮਨੁਖ ਬੇ-ਹਿਸਾਬ ਵਧੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਝੀ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹਡੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਇਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੰਦੇ ਦਾ ਕਦ ਨਹੀਂ ਵਧ ਸਕਦਾ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬੇਡੌਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਲੇ ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਹਡੀ ਚੌੜੀ ਤੇ ਭਾਰੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬਾਂਦਰ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਥ ਪੈਰ

ਵੀ ਵਡੇ ਤੇ ਬੇਢੱਬੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਪਿਚੂਟਰੀ ਰਸ ਦੀ ਘਾਟ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਬੌਣਾ ਬਣਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੋਈ ਪਰਨਾਲੀ ਵੀ ਪੂਰੇ ਜੋਬਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਂਦੀ ਤੇ ਮਨੁਖ ਅਧ-ਪਚਧਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉ ਕੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰੇ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀ ਰਸ-ਗਿਲਟੀ ਦਾ ਨਾਂ ਥਾਇਰਾਇਡ ਹੈ। ਇਹ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਥੋੜੀ ਵਡੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਵਿਚਲਾ ਹਿਸਾ ਗਲ ਦੀ ਘੰਡੀ ਉਤੇ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੋਲਦਿਆਂ ਤੇ ਘੁਟ ਭਰਦਿਆਂ ਇਹ ਹਿਲਦਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਚਪਟਿਆਂ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਸਧਾਰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਮਨੁਖ ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਗ਼ਾਫ਼ਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਹਾੜੀ ਹਿਸੇ, ਇਸ ਦਾ ਹੁਜਮ ਬਹੁਤਾ ਵਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਰਦਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਹਿਸਾ ਸੁਜਿਆ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਗਿਲ੍ਹੜ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੇ ਰਸ ਨੂੰ ਥਾਇਰਾਕਸੀਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਸ ਆਇਓਡੀਨ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਆਇਓਡੀਨ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਆਇਓਡੀਨ ਘਟ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗਿਲਟੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਿਭਾਈ ਜਾਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਸਦਕਾ ਇਹ ਮੋਟੀ ਤੇ ਵਡੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਗਿਲ੍ਹੜ ਹੋਣ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ 'ਲੁਗੋਲਜ਼ ਆਇਓਡੀਨ' ਦਾ ਇਕ ਤੁਬਕਾ ਰੋਜ਼ ਦੁਧ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਲਿਆਂ ਇਹ ਵਧਣੋਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਿਲ੍ਹੜ ਅਕਸਰ ਜੁਆਨੀ ਤੇ ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੇਲਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥਾਇਰਾਕਸੀਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਡਾ ਹੋਇਆ ਥਾਇਰਾਇਡ ਮਸਾਂ ਇਹ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਗਿਲ੍ਹੜ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਗਿਲ੍ਹੜ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗਿਲਟੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਹੁਤਾ ਵਡਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਉਸ ਅਦਰਲੇ ਸੈੱਲ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਥਾਇਰਾਕਸੀਨ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਸ ਲਹੂ ਵਿਚ ਰਚ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਚਲਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੁਤਿਆਂ ਜਾਂ ਬੈਠਿਆਂ ਇਹੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰਨਾਲੀਆਂ ਜਲਦੀ ਘਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁਖ ਦੁਬਲਾ ਪਤਲਾ ਹੋ ਕੇ ਮਰਨ ਕਿਨਾਰੇ ਜਾ ਪੁਜਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਨਬਜ਼, ਚੌੜੀਆਂ ਤੇ ਮੋਟੀਆਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਫੈਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅੱਖ-ਪੁਤਲੀਆਂ, ਚਿੜਚਿੜਾ-ਪਨ, ਹਥਾਂ ਦਾ ਕੰਬਣਾ, ਬਹੁਤੀ ਭੁਖ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ

ਪਤਲਾ ਸਰੀਰ, ਬਹੁਤੀ ਤ੍ਰੇਹ ਆਦਿ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਥੰਮਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਪੂਰਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਦੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗਿਲਟੀ ਕਢ ਦੇਈਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਬਾਕੀ ਰਖੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਜੋਗੀ ਥਾਇਰਾਕਸੀਨ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ। ਜੇ ਪਿਛੇ ਰਹੀ ਗਿਲਟੀ ਇਹ ਕੰਮ ਨਾ ਨਿਭਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਘਾਟੇ ਨਾਲ ਬੰਦਾ ਸੁਸਤ, ਮੂਰਖ ਤੇ ਮੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਥਾਇਰਾਇਡ ਸਤ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀ ਸਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀ ਘਾਟ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਤੇ ਘਟੀਆ ਖ਼ੁਰਾਕ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਘਾਟ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਧਣਾ ਫੁਲਣਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਕਮਲਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਅਧ-ਖੁਲ੍ਹਾ ਤੇ ਜੀਭ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਨਿਕਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮੋਟਾ ਤੇ ਸੁਸਤ ਬੱਚਾ, ਪੇਟ ਅਗੇ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ, ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ ਥੋੜੇ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਕ, ਇਹਨਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪਛਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਤਤ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਖਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਘਟਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੇ ਪਿਛੇ ਕਰਕੇ ਚਾਰ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਪੈਰਾਥਾਇਰਾਇਡ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਬੇ-ਨਾਲੀ ਰਸ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਰਸ ਲਹੂ ਵਿਚਲੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਇਕਸਾਰ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਰਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਹਡੀਆਂ ਦਾ ਚੂਨਾ ਖੁਰ ਕੇ ਲਹੂ ਵਿਚ ਆ ਰਲਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਇਹ ਵਾਧੂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪੇਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਹਡੀਆਂ ਖੁਰ ਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਸ ਗਿਲਟੀ ਦਾ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਕਢਣਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਦੇ ਇਸ ਰਸ ਦੀ ਲਹੂ ਵਿਚ ਘਾਟ ਹੋ

ਜਾਏ ਤਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਲਹੂ ਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਥਾਂ ਵਿਚ ਸਖ਼ਤ ਕੜਵਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਟੈਟਨੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫ਼ੌਰੀ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਈਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਕਾ ਲਗਦਿਆਂ ਹੀ ਵਿੰਗੇ ਹੋਏ ਹਥ ਸਿਧੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੜਵਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਕਟੇਟ ਪਾਊਡਰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗਲੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਪਿਛੇ ਕਰ ਕੇ ਇਕ ਹੋਰ ਚਪਟੀ ਗਿਲਟੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਥਾਈਮਸ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗਿਲਟੀ ਦਾ ਕੰਮ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਮੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਜੁਆਨੀ ਚੜ੍ਹਦਿਆਂ ਹੀ ਇਹ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁਖ ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਬੇ-ਖ਼ਬਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਦੇ ਇਸ ਗਿਲਟੀ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਰਸੌਲੀ ਉੱਗਰ ਪਏ ਫੇਰ ਇਸ ਦਾ ਬੋਝ ਦਿਲ, ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਉਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਗਿਲਟੀ ਨੂੰ ਕਢਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪੈਂਕਰੀਆਜ਼ ਜਾਂ ਲੁਬਾ ਦਾ ਨਾਂ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਲੰਮ-ਸੁਲੰਮੀ ਗਿਲਟੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੇਟ ਵਿਚ, ਮਿਅਦੇ ਤੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਛੋਟੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਪਿਛੇ ਆਡੀ ਪਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦਾ ਰਸ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਸ ਇਕ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਛੋਟੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪਰੋਟੀਨ ਤੇ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਪਚਾਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਗਿਲਟੀ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਰ ਰਸ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਨਸੂਲੀਨ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਅਜ ਕਲ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਵਾਕਫ਼ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਸ਼ਕਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਰੋਗੀ ਹਰ ਥਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹ ਰਸ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲੀ ਤੋਂ ਗਿਲਟੀ ਵਿਚੋਂ ਸਿਧਾ ਲਹੂ ਵਿਚ ਜਾ ਰਚਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਤੋਂ ਜਿਹੜੀ ਖੰਡ ਬਣਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਗਲੂਕੋਸ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਗਲੂਕੋਸ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਸੜ ਕੇ ਗਰਮੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਬਚੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਗਲਾਇਕੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਿਗਰ ਅੰਦਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਇਹ ਖੰਡ-ਭੰਡਾਰ ਮੁੜ ਗਲੂਕੋਸ ਵਿਚ ਬਦਲ ਕੇ ਗਰਮੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਢਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਤੇ ਗਲੂਕੋਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਨਸੂਲੀਨ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਇਨਸੂਲੀਨ ਬਣਨੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਪਰ ਲਿਖੀ

ਸਾਰੀ ਪਰਨਾਲੀ ਠਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਆਈ ਗਲੂਕੋਸ ਜਿਉਂ ਦੀ ਤਿਉਂ ਲਹੂ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਖ਼ਾਰਜ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਅਹਾਰ ਪਿਛੋਂ ਲਹੂ ਦੀ ਖੰਡ ਸਾਧਾਰਨ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਹੂ-ਖੰਡ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ਕਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਪਛਾਣਨ ਦਾ ਇਕ ਢੰਗ ਵੀ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਿਅਰਥ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਮਾਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਜੋਗੀ ਗਰਮੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਜ ਟੁੱਟ ਜੋੜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਗਰਮੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਖਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਜ ਟੁਟ ਉਵੇਂ ਹੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਇਹ ਸਰੀਰ-ਘਰ ਇਕ ਦਿਨ ਢੇਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਘੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਸ ਵਿਚ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਸਰੀਰ ਫੋੜੇ ਫਿੰਸੀਆਂ ਵਰਗੀ ਸਾਧਾਰਨ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜਿਥੇ ਜ਼ਰਾ ਸਟ ਲਗੀ, ਵਧ ਕੇ ਇਕ ਵਡਾ ਘਾਓ ਬਣ ਗਿਆ ਤੇ ਜਾਨ ਦਾ ਖਾਉ ਬਣ ਬੈਠਾ। ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਧੁੰਧਲਾ ਹੋ ਪਥਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀਆ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਤਨੇ ਛਿਜੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਡਾਇਬੇਟੀਜ਼ (ਸ਼ਕਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ) ਵਾਲਾ ਬੰਦਾ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਬਹਾਨੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਨਸੂਲੀਨ ਦੀ ਕਾਢ ਨੇ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਇਨਕਲਾਬ ਲੈ ਆਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਮਨੁਖ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਤਕ ਜੀਉਂ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਵਾਈ ਦਾ ਇਕ ਘਾਟਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਕਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਰੋਗੀ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾ ਆਪ ਲਾਣਾ ਸਿਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਰਸਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸੂਲੀਨ ਵੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਅਹਾਰ ਤੋਂ ਅਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਕ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਕਇਨਸੂਲੀਨ ਬਣੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਟੀਕਾ ਚੌਵੀ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲਹੂ ਵਿਚ ਰਚ ਕੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਬੇਟੀਜ਼ (ਸ਼ਕਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ) ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਵਲ ਵੀ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿਚਲੀ ਖੰਡ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਉਹ ਇਨਸੂਲੀਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਜਾਂ

ਵਧਾ ਲਵੇ। ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਖੰਡ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਨਸੂਲੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਰ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ — ਜਿਹਾ ਕਿ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਕਿਸਮ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨੂੰ ਪਚਾਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਇਨਸੂਲੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਪਰੋਟੀਨ ਲਈ ਘਟ। ਸਿਰਫ਼ ਪਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਜੀਊਣਾ ਕਠਨ ਹੈ, ਹਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈ-ਡਰੇਟ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸ਼ਕਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਣਤੀ ਘਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਚਰਬੀ ਵੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਾਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਔਸਤ ਬੋਝ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਘਟਾ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀ, ਗਰਭ ਤੇ ਜਣੇਪੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਇਨਸੂਲੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਇਨਸੂਲੀਨ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਲਹੂ-ਖੰਡ ਇਕਦਮ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਰੋਗੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਲਿਆਣ ਲਈ ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖੰਡ-ਗੋਲੀਆਂ ਸਦਾ ਪਾਸ ਰਖਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਲਹੂ-ਖੰਡ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲਵੇ। ਲਹੂ ਵਿਚ ਹਦੋਂ ਵਧ ਖੰਡ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ-ਚਕਰ ਵਖਰੇ ਹਨ ਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਬੇਹੋਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਨਿਖੇੜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਲੁਬੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਹੀ ਦੋ ਹੋਰ ਗਿਲਟੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਇਕੋ ਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਗਿਲਟੀ ਇਕ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਪਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਐਡਰੀਨਲ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਲਟੀ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਛੋਟੀ ਹੈ ਪਰ ਪਿਚੂਟਰੀ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਵਿਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵੀ ਦੋ ਭਾਗ ਹਨ। ਵਿਚਲਾ ਭਾਗ ਨਰਵ-ਤੰਤੂਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਰਸ ਨੂੰ ਐਡਰੀਨੇਲੀਨ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਰਤਵ ਵੀ ਨਰਵ-ਨਾੜੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਰਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਬਹੁਤੀ ਠੰਢ, ਡਰ, ਭਾਵੁਕਤਾ, ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਲਹੂ-ਖੰਡ ਘਟ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਇਹ ਰਸ ਫ਼ੌਰੀ ਲਹੂ ਵਿਚ ਰਚ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਔਕੜ ਤੋਂ ਬਚਾਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਦਿਲ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਧੜਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾਲੀਆਂ ਚੌੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਹ-ਨਾਲੀਆਂ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਤੇ ਸੁਖਾਲਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਸਰ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖ ਕੇ ਇਹ ਰਸ ਦਮੇਂ ਦੇ

ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਰੋਗੀ ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਜਾਂ ਵਿਪ੍ਰੀਤ ਸੂਈ ਲਗ ਜਾਣ ਨਾਲ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਮਰਨ ਕਿਨਾਰੇ ਜਾ ਪੁਜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਰਸ ਉਸ ਨੂੰ ਬਚਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਜਾਦੂ-ਅਸਰ ਰਖਦਾ ਹੈ।

ਐਡਰੀਨਲ ਗਿਲਟੀ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਭਾਗ ਵਖ ਤੰਦੜੀ ਤੋਂ ਜਨਮਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਰਸ ਐਡਰੀਨੇਲੀਨ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧ ਲੋੜਵੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁਖ ਅਠ ਦਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਵਧ ਜੀਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਸ ਰਸ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਕੰਮ ਨਿਭਾਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਸਮੇਂ ਇਹ ਲਿੰਗ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਦਾ ਰਸਣ-ਕੰਮ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਮੇਂ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਰਸ ਰਿਸਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਰਸੌਲੀ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਇਸ ਰਸ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਧ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਚ ਮਰਦਮੀਅਤ ਦੀ ਝਲਕ ਆਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਰਦ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀਅਤ ਦੀ ਝਲਕ। ਲਿੰਗ-ਪ੍ਰਫੁਲਤਾ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਸ ਰਸ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬੜੇ ਕੰਮ ਹਨ : ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਪ੍ਰਫੁਲਤਾ, ਅਹਾਰ ਪਚਾਈ, ਲਹੂ ਤੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਣੀ ਅਥਵਾ ਤਰਲ ਭਾਗ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ, ਉਸ ਵਿਚ ਲੂਣ-ਖੰਡ ਦਾ ਸਾਵਾਂਪਨ, ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਰਸਣ-ਯੋਗਤਾ, ਲਹੂ-ਦਬਾ, ਲਹੂ-ਵਿੱਤ, ਲਹੂ-ਬਣਤਰ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕੰਮ-ਸ਼ਕਤੀ, ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਟੇਮਿਨ ਸੀ. ਦੀ ਰਚਨਾ। ਗੱਲ ਕੀ ਇਸ ਦੇ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਅਦਿਖ ਕਣ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਰਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਰਸ ਕਈਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਕਢਣ ਲਈ ਅਜ ਕਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੋ-ਧਾਰੀ ਕਟਾਰ ਵਰਗੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਅਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜਾਨ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਪੈਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਹ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਭੁਲ ਕਾਰਨ ਇਕਦਮ ਹਟਾਈ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਰਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਰੋਗੀ ਅੰਦਰਲੀ ਗਿਲਟੀ ਰਿਸਣਾ ਘਟ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟਾ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਟ ਫੇਟ ਕਾਰਨ ਇਸ ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਪਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਸਰ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਆਪਣਾ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਥਵਾ ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਲਿੰਗ-ਗਿਲਟੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ
ਅੰਡੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਨਰ ਮਦੀਨ ਵਿਚ ਇਹ ਗਿਲਟੀ
ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਖ ਵਖ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗਿਲਟੀ ਦਾ ਮੁਖ ਕੰਮ ਅੰਡੇ
ਬਣਾਨਾ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਅੰਦਰ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਇਕ ਅੰਡਾ ਪਕਦਾ ਹੈ।
ਨਰ ਅੰਦਰ ਲਖਾਂ ਕਰੋੜਾਂ ਅੰਡੇ ਅਥਵਾ ਸਪਰਮ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਕਣ ਲਈ ਪੇਟ ਦਾ ਤਾਅ ਅਨਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ
ਅੰਡਕੋਸ਼ ਬਚੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੀ ਪੇਟ-ਤੰਦੜੀ ਵਿਚੋਂ ਜਨਮ ਲੈ ਕੇ
ਪਿਛੋਂ ਪਤਾਲੂ ਵਿਚ ਉਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਜੇ ਇਹ
ਗਿਲਟੀ ਆਪਣੇ ਠੀਕ ਟਿਕਾਣੇ ਨਾ ਹੋਏ ਤਾਂ ਉਸ ਬਚੇ ਦੇ ਬਾਂਝ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਿੰਗ-ਗਿਲਟੀ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਰਸ ਵੀ ਰਿਸਦਾ ਹੈ। ਨਰ ਜੁਜ਼
ਦਾ ਨਾਂ ਟੈਸਟੋਸਟੇਰੋਨ ਹੈ। ਜਵਾਨੀ ਵੇਲੇ ਇਹ ਮਰਦ ਵਿਚ ਮਰਦਮੀਅਤ ਦੇ
ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਪਰਮ ਬਣਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੈ। ਨਰ
ਅੰਡਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਪਤਾਲੂ ਵਿਚ ਉਤਾਰਨ ਤੇ ਬਾਂਝਪਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਸ ਰਸ
ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਦੀਨ-ਰਸ ਦੇ ਦੋ ਜੁਜ਼ ਹਨ: ਪਹਿਲਾ
ਈਸਟਰੋਜਨ — ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਜਵਾਨੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਤੇ ਉਸ
ਅੰਦਰ ਇਸਤ੍ਰੀਅਤ ਦਾ ਉਭਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਦੂਜਾ ਪਰੋਜੈਸਟਰਾਨ ਹੈ —
ਇਹ ਗਰਭ ਠਹਿਰਣ ਤੇ ਪਕਣ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਲਿੰਗ-ਰਸ ਜਵਾਨੀ
ਸਮੇਂ ਹੀ ਰਿਸਣਾ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਮਰਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅੰਦਰ ਨਰ ਮਦੀਨ
ਦੋਵੇਂ ਰਸ ਬਣਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਜਿਨਸੀ
ਪ੍ਰਫੁਲਤਾ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਆਦਮੀ ਤੇ ਤ੍ਰੀਮਤ ਵਿਚ ਨਰ ਮਦੀਨ
ਜੁਜ਼ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਖੋ ਵਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਿਕਦਾਰ ਦੇ ਸਾਂਵੇਂਪਨ ਨਾਲ
ਹੀ ਪੂਰਨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮਰਦ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਛਾਬਾ ਉਲਟ ਜਾਣ ਨਾਲ
ਲਿੰਗ-ਊਣਤਾਈਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹ
ਰਸ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਵਾਨੀ ਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ
ਸ਼ੁਰੂ ਵੇਲੇ ਇਸ ਦੀ ਛੁਲਕ ਜਾਣ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਤਾਲੀ
ਤੋਂ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਉਪਜਾਊ-ਉਮਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ
ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਰਿਤੂ-ਚਕਰ ਮੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਡੇਦਾਨੀ ਅੰਡੇ ਘੜਨੇ
ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਰਸ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਪਰੋਜੈਸਟਰਾਨ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ
ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਾਂਵਾਂਪਨ ਡੋਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ

ਚਿੜਚਿੜਾ-ਪਨ, ਭਾਵੁਕਤਾ, ਨਰਵ-ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਪਸੀਨਾ ਆਣਾ, ਹਥ ਪੈਰ ਕਦੇ ਠੰਢੇ ਕਦੇ ਗਰਮ ਹੋਣੇ, ਇਹੋ ਜਹੇ ਲਛਣ ਉਠ ਖਲੋਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਣ ਤੇ ਸੁਖੈਨ ਬਣਾਨ ਲਈ ਈਸਟਰੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕੁਝ ਦਿਨ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਦਿਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟਾ ਦਿਤੀ ਜਾਏ। ਇਸ ਦੇ ਇਕਦਮ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚੋਂ ਲਹੂ ਵਹਿ ਤੁਰਦਾ ਹੈ।

ਨਰ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਿਲਟੀ ਵਿਚ ਇਹ ਬਦਲੀ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਿਆਂ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਐਸੇ ਮਨੁਖ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਾਂਗ ਉਲਾਰਾ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟੋਸਟੇਰੋਨ ਥੋੜੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮਨੁਖ ਦਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵਧਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਰਸ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਦੀ ਉਤਮਤਾ ਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਕਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਦੇ ਰਸਾਂ ਦੇ ਕਈ ਜੁਜ਼ ਰਸਾਇਣ-ਵਿਦਿਆ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਨੇ ਆਪ ਘੜ ਲਏ ਹਨ। ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਇਹ ਰਸ ਉਸ ਦੇ ਹਥ ਵਿਚ ਬੜੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਥਿਆਰ ਹਨ। ਉਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸੰਦ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਝ ਹੈ। ਇਸ ਸੂਝ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖ ਕੇ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰੀ ਹੋ ਕੇ ਚਲਣ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਸਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿ ਕੇ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਭੋਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤਕ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਇਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਇਕ ਦੂਜੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਿਭਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਦਾ ਬੇ-ਸੁਰਾਪਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਤਾਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਰਸ ਬਣਾਨ ਦੀ ਸਮਿਗਰੀ ਇਹਨਾਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸਣ ਲਈ ਵਿਟੇਮਿਨਾਂ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਰਸ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਤੇ ਇਵੇਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਪਰਨਾਲੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਰਖਣ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਤੇ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ।

ਦਮਾਂ

ਦਮਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਦ ਤਕ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਸਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਮੁਖ ਲਛਣ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਬੰਦੇ ਦਾ ਦਮ ਰੁਕਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਫੜੇ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹਵਾ-ਨਾਲੀਆਂ ਇਕਦਮ ਮੀਟੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਵਾ ਦਾ ਲੰਘਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਢਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੀੜੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹਵਾ ਸ਼ਾਂ ਸ਼ਾਂ ਕਰਦੀ ਤੇ ਸ਼ੂਕਦੀ ਦੂਜੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਬੈਠਿਆਂ ਵੀ ਸੁਣਾਈ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਕਰਮ, ਜੋ ਸਾਧਾਰਨ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸੁਤੇ ਸਿਧ ਤੇ ਅਣਜਾਣੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਕਠਨ ਤਪਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਨੀਅਤ ਨਹੀਂ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਧੀ ਰਾਤ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਪਹਿਰ ਸੁਤੇ ਪਏ ਬੰਦੇ ਦਾ ਇਹ ਗਲ ਆ ਘੁਟਦਾ ਹੈ। ਬੜੀ ਚੰਗੀ, ਸੁਆਦਲੀ ਤੇ ਬੋਝਲ ਰੋਟੀ ਖਾ ਕੇ ਸੁਤੇ ਰੋਗੀ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਹੈ। ਸੁਖ ਦੀ ਨੀਂਦਰ ਸੁਤੇ ਪਏ ਬੰਦੇ ਦਾ ਸਾਹ ਅਚਨਚੇਤ ਉਖੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤ੍ਰਾਹ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਜਾਗ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਹੋ-ਸਾਹੀ ਹੋਇਆ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਬੂਹੇ ਬਾਰੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਭਜਦਾ ਹੈ। ਲੇਟੇ ਰਹਿਣਾ ਉਸ ਲਈ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੈਠਿਆਂ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਤ ਨਾਲ ਮਸਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਜੋਗੀ ਹਵਾ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਬੜਾ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਤੇ ਸਹਿਮਿਆਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ੋਰ ਲਾਣ ਕਾਰਨ ਮੱਥੇ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤ੍ਰੇਲੀ ਵੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਚੜ੍ਹਿਆ ਸਾਹ ਬੋਲਣ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਚੋੜੀਆਂ ਤੇ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਤਰਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਮੌਤ-ਸ਼ਕੰਜੇ ਵਿਚੋਂ ਕਢ ਲਿਆ ਜਾਏ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਹੀ ਰੋਗ ਪਛਾਣਨ ਨੂੰ ਢਿਲ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ, ਉਸ ਦਾ ਸਾਹ ਕਾਹਲਾ ਤੇ ਨਾਸਾਂ ਫਰਕਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਮੇਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਬਚੀ ਹੋਈ। ਦੁਧ ਚੁੰਘਦੇ ਬਾਲ, ਜਵਾਨ ਤੇ ਬੁਢੇ, ਸਭ ਨੂੰ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮਰਦ ਦਾ ਕੋਈ ਲਿਹਾਜ਼ ਹੈ। ਆਖਦੇ ਨੇ ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਮਾਂ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ — ਬੰਬਈ, ਮਦਰਾਸ,

ਕਲਕਤੇ — ਜਾ ਕੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਮੇਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਕੱਲੀ ਆਬੋ-ਹਵਾ ਦੀ ਬਦਲੀ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ; ਨਵੀਂ ਥਾਂ, ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਤੇ ਵਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਖਲਬਲੀ, ਚਿੰਤਾ, ਡਰ, ਤੇ ਨਰਵ-ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਤਣਾਓ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਨੀਂਹ ਬਣਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਹਮਲਾ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਫੇਰ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁੰਝਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਗਟਾ ਦਾ ਕੋਈ ਰਾਹ ਲਭ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਸ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ, ਗੁਸਾ ਆਇਆ, ਬੰਦਾ ਡਰ ਕੇ ਤੇ ਖਿਝ ਕੇ ਇਸ ਦੌਰੇ ਦੇ ਸ਼ਕੰਜੇ ਵਿਚ ਜਾ ਘਿਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਦਵਾਈ ਵਰਤਣ ਨੂੰ ਢਿਲ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਕਈ ਕਈ ਘੰਟੇ ਮਨੁਖ ਇਸ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਤੜਫਬਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਦੌਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਰੋਗੀ ਦੀ ਖੰਘ ਛਣਕ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਅੰਦਰੋਂ ਥੁਕ ਨਿਕਲ ਕੇ ਸਾਹ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਖ਼ਰ ਸੁਖ ਦਾ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਖਿਚ ਕੇ ਉਹ ਮੁੜ ਕੇ ਮੰਜੇ ਉਤੇ ਜਾ ਡਿਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲ ਘੂਕ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਫਿਰ ਉਹ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਿਛਲੀ ਘਾਲਣਾ ਦਾ ਅਸਰ ਉਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਉਤੇ ਪ੍ਰਤਖ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਕੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇਜ ਦੀ ਵਿਣਕ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਸੁਭਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਤੇ ਬੇ-ਆਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਛਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ੁਕਾਮ ਲਗ ਕੇ ਨੱਕ ਵਗਦਾ ਹੈ। ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਮਗਰੋਂ ਖੰਘ ਲਗ ਕੇ ਸਾਹ ਖਿਚਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਇਹ ਦੌਰੇ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਉਠਦੇ ਤੇ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਰ ਸਾਧਾਰਨ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਡਰਾ ਦੇਂਦੇ ਸਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਹਰ ਰਾਤ ਐਨ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਦਮੇਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਆ ਜਗਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਚੱਕਰ ਕਈ ਦਿਨ, ਕਈ ਸਾਤੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਕ ਵਾਰ ਇਸ ਦੌਰੇ ਦਾ ਚੱਕਰ ਟੁੱਟ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਮੁੜ ਨਹੀਂ ਜਾਗਦਾ ਤੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਨੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਸਦਾ ਲਈ ਖ਼ਲਾਸੀ ਪਾ ਲਈ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲਣੀ ਸੌਖੀ ਨਹੀਂ। ਇਸੇ ਲਈ ਹਰ ਮਨੁਖ ਇਸ ਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਭੈ-ਭੀਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਆਣਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੇਖ ਕੇ ਵੀ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਅਚਨਚੇਤ ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਦਸ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਵਹਿਮ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਸਗੋਂ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਨਾਲ ਦਮੇਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲਭਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਇਸ ਰੋਗ

ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਣਾ ਸੁਖਾਲਾ ਹੈ। ਪਿਛੋਂ ਤਾਂ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਰੋਗੀ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਆਲ੍ਹਣਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਢਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਲਾਗ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਕ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਰਵ-ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕੁਝ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀ ਉਪਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਰਸੇ ਤੇ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਟੱਬਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਦਮੇਂ ਵਾਲੇ ਭੈਣ ਭਰਾ ਨੂੰ ਰਿਆਇਤ ਮਿਲੀ ਵੇਖ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਵੀ ਔਖੀ ਘੜੀ ਸਮੇ ਦਮੇਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਚੜ੍ਹਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਕਾਰਾ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਾਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਮੁਢ ਵਿਚ ਹੀ ਸਮਝ ਕੇ ਮਾਪੇ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੂਝ ਦੇ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਰੋਗ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਕੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਖਾਣ ਪੀਣ ਜਾਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਵਿਪ੍ਰੀਤੀ ਵੀ ਦਮੇਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਧ, ਅੰਡਾ, ਕਣਕ, ਕੋਈ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀ ਤੋਂ ਵਿਪ੍ਰੀਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਮਰੇ ਦੀ ਧੂੜ, ਕਿਸੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੋ, ਕੁੱਤੇ ਬਿੱਲੀ ਦੀ ਨੇੜਤਾ, ਮਹਿਕਦੇ ਫੁੱਲ, ਟਹਿਕਦੇ ਫਲ ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਸੁਖਾਂਦੇ ਨਹੀਂ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਰੋਸ ਦਮੇਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਪ੍ਰੀਤੀ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਦਮੇਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਵਿਚ ਨਰਵ-ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਲੁਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨੂੰ ਝਲਦੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਪ੍ਰੀਤੀ ਸੀ, ਪਰ ਇਕ ਬਨੌਟੀ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਿਮ ਨਾਲ ਦਮੇਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਗਿਆ। ਇਹੀ ਹਾਲ ਮੌਸਮ ਤੇ ਆਬੋ-ਹਵਾ ਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਥਾਂ ਬੰਦਾ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹੇ, ਉਸ ਦੇ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਨਾ ਲਗੇ, ਉਥੇ ਬਰਸਾਤ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵਿਗਾੜਦੀ। ਜੇ ਉਸ ਥਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਫ਼ਸਰ, ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਜੁੜ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਸੇ ਧਰਤੀ ਉਤੇ ਉਸ ਲਈ ਨਰਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੁਮੇਲ ਨਹੀਂ, ਮਾਪੇ ਤੇ ਬਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਿਤਰਤਾ-ਭਾਵ ਨਹੀਂ, ਉਥੇ ਦਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣੇ ਇਕ ਆਮ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਰੋਸ ਪ੍ਰਗਟ

ਕਰਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਦਾ ਜਿੰਦ ਪਾਸ ਇਹੋ ਰਾਹ ਹੈ। ਦਮੇਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਵਿਰੋਧੀ ਝਟ ਆਪਣੇ ਹਥਿਆਰ ਸੁਟ ਕੇ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਐਗਜ਼ੀਮਾ, ਛਪਾਕੀ ਆਦਿ ਵੀ ਅੰਤਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਇਕ ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਇਕੋ ਬੰਦੇ ਵਿਚ ਮਿਲਣੇ ਸਾਧਾਰਨ ਘਟਨਾ ਹੈ।

ਦਮਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਦੀ ਬੁਕਲ ਵਿਚ ਕਦੇ ਕੋਈ ਲੰਮਾ ਤੇ ਅਸਾਧ ਰੋਗ ਵੀ ਲੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਪਦਿਕ ਤੇ ਹਵਾ-ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਬਚਿਆਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਖੰਘ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾਲ ਹੀ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਹਵਾ-ਨਾਲੀਆਂ ਸੋਜ ਨਾਲ ਸੁਜ ਕੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਦਮੇਂ ਦੇ ਲਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਦਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੋਜ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਦਮੇਂ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪੈਨਸਲੀਨ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਚ ਇਸ ਦਵਾਈ ਲਈ ਵਿਪ੍ਰੀਤੀ ਜਾਗਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਦਮਾਂ ਅਕਸਰ ਬੀਤਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਘਟਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੇ ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਲਹੂ ਦੀ ਘਾਟ ਟੋਨੋਫ਼ੀਰੋਨ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਵੀ ਹਵਾ-ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਦਮੇਂ ਦਾ ਰੂਪ ਪਕੜ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਦਮੇਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇਸ ਦੁਖ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿਵਾਂਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਦਮੇਂ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪੜਤਾਲ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ ਲੁਕੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਲਭ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਅਲਖ ਮੁਕਾਈ ਜਾਏ।

ਜੇ ਦਮੇਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਅਧਖੜ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਗੁੰਝਲ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਇਕ ਬੜੀ ਵਡੀ ਭੁਲ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਗੀ ਦੇ ਦਿਲ ਤੇ ਲਹੂ-ਦਬਾ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਉਪਾ ਕਰ ਕੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਉਮਰ ਲੰਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਲ-ਦਮਾਂ ਆਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦਿਲ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਮਾਂ ਆਪੀ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਵੀ ਦਮੇਂ

ਦੇ ਲਛਣ ਜਾਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮੁਢਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਇਤਨੀ
ਪ੍ਰਤਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਉਹ ਅਸਲੀ ਅਹੁਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਕੇ ਦਮੇਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਕਾਬੂ ਕਰ
ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਦਮੇਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤੋੜਨ ਲਈ ਇਕ ਬੜੀ ਕਾਰਗਰ ਦਵਾਈ ਹੈ, ਜਿਸ
ਦਾ ਨਾਂ ਐਡਰੀਨੇਲੀਨ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਨੁਕਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈ ਸਿਰਫ਼
ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੌਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਜੇ
ਇਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਤੁਪਕੇ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਥਾਏਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ
ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਵੇਰ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸਹਿਮ ਨਾਲ ਹੀ ਦੌਰਾ ਆ ਘੇਰਦਾ
ਹੈ। ਜੇ ਰੋਗੀ ਆਪ ਟੀਕਾ ਲਾਣਾ ਸਿਖ ਲਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਡਰ ਹਟਣ ਨਾਲ ਦਮਾਂ
ਵੀ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਐਡਰੀਨੇਲੀਨ ਦਾ ਅਸਰ ਸਿਰਫ਼ ਪੰਦਰਾਂ
ਤੋਂ ਤੀਹ ਮਿੰਟ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਹਿਲੇ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਦੌਰਾ ਨਾ ਰੁਕੇ
ਤਾਂ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਮੁੜ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਵੇਂ ਵੀ ਦਮਾ
ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਘਣ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦਵਾਈ ਸਰਿੰਜ ਵਿਚ ਭਰ ਕੇ
ਸੂਈ ਰੋਗੀ ਦੀ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਖੁਭਾ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤੇ ਹਰ ਦੋਹੀਂ ਤਿੰਨੀਂ ਮਿੰਟੀਂ ਇਸ
ਦਵਾਈ ਦਾ ਇਕ ਤੁਪਕਾ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪੁਜਦਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦਵਾਈ
ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਪਹੁੰਚ ਨਾਲ ਦੌਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਟੁਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ
ਸਾਹ ਆਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਕਾ ਦੇਣਾ ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਹੀ ਕੰਮ
ਹੈ, ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ
ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਮੇਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜੇ ਲਮਕ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬੜੀ ਭਿਆਨਕ ਸੂਰਤ
ਫੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੌਰਾ ਹਟਾਣ ਲਈ ਨੀਊਐਪੀਨੀਨ ਦੀ ਗੋਲੀ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।
ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਜੀਭ ਹੇਠ ਰਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਚੂਸਣਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਥਾਏਂ
ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਕੇ ਹਵਾ-ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਕੱਸ ਢਿੱਲੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਕ ਗੋਲੀ
ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਦੂਜੀ ਗੋਲੀ ਵਰਤ ਲੈਣੀ
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਵਧ ਗੋਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀਆਂ
ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਹਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੌਣ ਲਗਿਆਂ ਅੱਧਾ
ਗਰੇਨ ਅਫ਼ੇਡਰੀਨ ਦੀ ਗੋਲੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਾ ਕੇ ਇਹ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ
ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਉਚਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ
ਅਸਰ ਘਟਾਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿਚ ਅੱਧਾ ਗਰੇਨ ਲੂਮੀਨਾਲ ਮਿਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਹੈ। ਮੈਰਲਾਨ ਤੇ ਸੈਡੀਨਾਲ ਵੀ ਕੁਝ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਦਮੇਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹਨ। ਦੌਰੇ ਦੀ ਰੋਕ ਲਈ ਐਡਰੀਨੇਲੀਨ ਤੇ ਅਫ਼ੈਡਰੀਨ ਲੋਸ਼ਨ, ਪੰਪ ਨਾਲ ਨਸਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਪਰ ਸਾਰੇ ਰੋਗੀ ਇਕੋ ਦਾਰੂ ਦੇ ਰੱਸੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਬੱਝ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿ ਵੇਖੇ ਤੇ ਨਿਰਣਾ ਕਰੇ ਕਿ ਕਿਸ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ, ਕਿੰਨੀ ਤੇ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚਿੱਠੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਸੁਣੀ ਸੁਣਾਈ ਦਵਾਈ ਵਰਤਣਾ ਉਸ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ। ਦਵਾਈਆਂ ਦਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਰੋਕਦੀਆਂ ਤਾਂ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਭਾਂਜ ਦੇਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਜਤਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਮੇਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜਾਣਨ ਦੀ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਰੋਗੀ ਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਪਾਰਖੂ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਖ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਹੜਾ ਔਗੁਣ ਉਸ ਦਾ ਵੈਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਖਾਣ ਦੀ ਵਸਤੂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਤਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ ਸਦਾ ਲਈ ਕਢ ਦੇਣਾ ਸਸਤਾ ਸੌਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਫਲ ਜਾਂ ਫੁੱਲ ਤੋਂ ਵਿਪ੍ਰੀਤੀ ਦਾ ਸ਼ਕ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਸੁਖਾਲਾ ਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਨਰਵ-ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਤ ਤੋਂ ਵਡੇ ਖਿਚਾਓ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚਾਣਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢਿਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸੈਰ, ਉਸਾਰੂ ਰੁਝੇਵਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ, ਬਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਇਕ ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਹੈ। ਜੇ ਕਦੇ ਤਬੀਅਤ ਗਰਮ ਹੋ ਹੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੰਮ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਲਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸ ਵਿਚ ਹੀ ਖਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਇਸ ਦੀ ਧਮਕ ਨਾਲ ਕੰਬਦੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਇਵੇਂ ਮਨ ਦੀ ਧਾਰਾ ਸਾਵੀਂ ਪਧਰੀ ਹੋ ਰਵਾਂ-ਰਵੀਂ ਵਗਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦਮੇਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੀ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁਖ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਦੀ ਵਿਚ ਮਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਮਾਜ ਦਾ ਸੁਚੱਜਾ ਕਾਮਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਉਸਾਰੂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਬੇ-ਲੋੜ ਪਈਆਂ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ

ਨੂੰ ਡੇਗਣ ਵਿਚ ਖਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਹੂ-ਦਬਾ ਤੇ ਦਮਾਂ ਇਸ
ਗਿਰਾਵਟ ਦੀ ਇਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ
ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲਭਣ ਉਹ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ
ਪਾਵੇ। ਉਸ ਅੰਦਰ ਹਉਮੈ ਦਾ ਕੂੜਾ ਲਭ ਪੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ
ਕੂੜਾ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਹੂੰਝ ਸੁਟੀਏ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕੀੜੇ ਨਹੀਂ
ਪਲਦੇ।

ਇਸ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਲ ਵੀ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ
ਲੋੜ ਹੈ। ਵਿਪ੍ਰੀਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵੀ ਬੋਝਲ ਤੇ ਭਾਰ
ਵਧਾਣ ਵਾਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਦਾ ਹੀ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਦੁਧ,
ਦਹੀਂ, ਅੰਡਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਦੀ ਰੋਟੀ ਸਵਖ਼ਤੇ ਹੀ ਖਾ ਲੈਣੀ ਠੀਕ
ਹੈ। ਇਹ ਹੋਵੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹਲਕੀ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਖਾਣਾ ਦਮੇਂ ਨੂੰ
ਬੁਲਾਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਬੋਝਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਫਿਰਦਿਆਂ
ਤੁਰਦਿਆਂ ਲੇਖੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਮਿਅਦੇ ਦੀ ਝਿਲੀ
ਨੂੰ ਤਣੀ ਰਖਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਇਹਦੇ ਵਿਚੋਂ ਉਠਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨਰਵ-ਤੰਤੂਆਂ
ਨੂੰ ਟੁਣਕਾਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਤੰਤੂ ਜਾਗ ਕੇ ਆਪਣੇ
ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਖਿੱਝ ਕੇ ਹਵਾ-ਨਾਲੀਆਂ
ਨੂੰ ਮੀਟੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਘਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇੰਜ ਇਕ ਅਮਿਟ ਜਿਹਾ ਚੱਕਰ
ਦਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਦਮੇਂ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਹਵਾ-ਕੇਂਦਰ ਸਾਧਾਰਨ ਤੋਂ ਵਧ ਸੂਖਮ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਨਮੀ ਗ਼ਮੀ ਨਾਲ ਤੜਫ ਉਠਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ
ਲਈ ਦਮਾਂ ਭਾਵੇਂ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ
ਕਈ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਹੀ
ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਰਖਿਆ-ਸਾਧਨ

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਬਾਵਾਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਤੇ ਮਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬਚਾਓ ਦੇ ਢੰਗ ਢੂੰਡਦਾ ਰਿਹਾ। ਜਦੋਂ ਮਨੁਖ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੇ ਅਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕਾਢ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਢੀ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਇਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਘੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਅਜ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਜੈ ਵਧੇਰੇ ਯਕੀਨੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਆਪ ਹੀ ਲੜਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਤਾਂ ਇਕ ਸ਼ਸਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰਖਿਆ ਲਈ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੋ ਸਰੀਰ ਏਡਾ ਨਿਰਬਲ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਤਰੂਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸ਼ਸਤਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਵੀ ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਏਨੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਅਜੇ ਮਨੁਖ ਅਮਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ।

ਹਰ ਜੀਉਂਦੀ ਸ਼ੈ ਵਿਚ ਜੀਉਣ ਦੀ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਛਾ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵੈਰੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਬਲ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਚਾਓ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਇਸੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵੰਗਾਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਮਨੁਖ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਜੋਤ ਨੂੰ ਉਭਾਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਗ ਤੇ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਅਣਗਿਣਤ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸ਼ਤਰੂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੀਉਣ-ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਉਨੇ ਹੀ ਵਖੋ ਵਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬਚਾਓ-ਸਾਧਨ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਇਕ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਮਨੁਖ ਵਿਜੇਈ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ

ਮੁੜ ਉਹ ਰੋਗ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਢਾਹ ਸਕਦਾ। ਇਸੇ ਲਈ ਬਹੁਤੀਆਂ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇਕੋ ਵਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣੂ ਹੈ ਕਿ ਚੇਚਕ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹੇ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਮੁੜ ਇਹ ਰੋਗ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਸਦਾ ਲਈ ਅਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਚੇਚਕ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਵਾਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਬੇ-ਫ਼ਿਕਰ ਚੇਚਕ ਦੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਚੇਚਕ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਉਸ ਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੇ। ਜਦ ਚੇਚਕ-ਕੀਟਾਣੂ ਉਸ ਅੰਦਰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ, ਲਹੂ ਵਿਚ ਇਕ ਸੰਬੰਧ ਸੈਨਾ ਜਾਗ ਉਠਦੀ ਹੈ। ਕੀਟਾਣੂ ਵਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸੈਨਾ ਹੋਰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘਮਸਾਨ ਦੀ ਲੜਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੜਾਈ ਸਮੇਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਉਥਲ ਪੁਥਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵੀ ਕਟ ਵਢ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬੁਖ਼ਾਰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਦਾਣੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਥਾਂ ਥਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰਖਿਆ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਇਕ ਇਕ ਕਰ ਕੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਮਾਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਟੁੱਟ-ਭਜ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਝਾਕੀ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਇਆ ਇਹ ਰਖਿਆ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਦਾ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਦੇ ਗੁੰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਲਹੂ ਦੇ ਸੀਰਮੇ ਵਿਚ ਇਹ ਤਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੀਰਮੇ ਤੋਂ ਵਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਸੀਰਮੇ ਵਿਚ ਜੇ ਚੇਚਕ ਦੇ ਜੀਉਂਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਪਾ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਗੁਛਾ ਮੁਛਾ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਲੀਆ-ਮੇਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨਿਤਾਣੇ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਕੋਈ ਛੂਤ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਕੋਲ ਇਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਚੁਕੇ ਮਨੁਖ ਦਾ ਸੀਰਮਾ ਇਸ ਡਿਗਦੇ ਜਾਂਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਪਾ ਹੁਣ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰਫ਼ ਚੇਚਕ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਹੋਰ ਕਈ ਰੋਗ ਹਨ ਜੋ ਉਮਰ ਭਰ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਵਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਹਨ : ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ, ਖਸਰਾ, ਕਾਲੀ ਖੰਘ, ਕੰਨ-ਪੇੜੇ। ਨਮੂਨੀਆ ਤੇ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਿਰੁਧ ਰਖਿਆ-ਸਾਧਨ ਚਿਰ-ਰਹਿਣਾ ਨਹੀਂ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਆਪਣਾ

ਭੇਸ ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ ਮਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਨਮੂਨੀਆ ਤੇ ਫ਼ਲੂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਰੀਰ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਤਕੜਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸੇ ਕਿਟਾਣੂ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਾਤੀ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਮੁੜ ਆ ਦਬਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਇੰਜ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਲਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਸਲਫ਼ਾ ਗੋਲੀਆਂ ਤੇ ਪੈਨਸਲੀਨ ਆਦਿ ਮਨੁਖ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਫਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨੋਂ ਹੀ ਮਾਰ ਮੁਕਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਰਬੰਸ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਦੀ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਆਪਣਾ ਜਾਮਾ ਵਟਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਕਈ ਐਸੇ ਕੀਟਾਣੂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪੈਨਸਲੀਨ ਬੇ-ਅਸਰ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਬਣਾ ਕੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਮੁਕਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁਖੀ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਕਰਾਮਾਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾਕਾਮ ਬਣਾਨ ਦਾ ਹਰ ਹੀਲਾ ਵਰਤਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਾਮਾਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਫੇਰ ਮਨੁਖ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਇਹ ਮਨੁਖ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਾ ਹੈ। ਵਖੋ ਵਖ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਖ ਵਖ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬੇ-ਅਸਰ ਕਰ ਕੇ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰਖਿਆ ਜਾਏ, ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਮਨੁਖ ਦਾ ਰਖਿਆ-ਸਾਧਨ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਫਿਰਦਾ ਰਹੇ, ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਗ ਢਾਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਦੇ ਨੱਕ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕਿਟਾਣੂ ਢੇਰਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਉਸ ਦੇ ਲਾਗੇ ਵਸਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿਚ ਪੁਜ ਕੇ ਬੀਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਨੂੰ ਚੁਕੀ ਫਿਰਦਾ ਮਨੁਖ ਆਪ ਰਾਜ਼ੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲਾ ਬਲਵਾਨ ਜੁੱਸਾ ਹੀ ਇਹ ਕਰਾਮਾਤ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਵਲੋਂ ਸੁਰਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਉਹ ਮਨੁਖ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ, ਦੇਸ ਤੇ ਮਨੁਖ ਦੀ ਨਸਲ ਵੀ ਇਸ ਰਖਿਆ-ਸਾਧਨ ਉਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਮੁਲਕ ਜਾਂ ਥਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਥੋੜੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ

ਉਥੇ ਵਸਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਬੰਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਰਖਿਆ-ਪਰਨਾਲੀ
ਨੂੰ ਤਕੜਿਆਂ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂ
ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਬਸਤੀ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਣ, ਜਿਥੋਂ ਦੇ ਬਸ਼ਿੰਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ
ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਰੇ ਹੋਣ, ਉਥੇ ਇਹ ਰੋਗ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਵਾਂਗ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਤੇ
ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਇਸ ਨਾਲ ਖ਼ਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਮਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਭੁਗਤ ਚੁਕਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ
ਬਚਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਪਾਸੋਂ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਜੰਮਦਾ ਹੈ।
ਮਾ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਇਹ ਰਖਿਆ-ਸ਼ਕਤੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ
ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਓਪਰੇ ਦੁਧ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗੁਣਕਾਰੀ
ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਵਿਰਸੇ ਦਾ ਸਰਮਾਇਆ ਬਚਪਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ
ਵਿਚ ਹੀ ਮੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੇਚਕ ਤੇ ਖਸਰਾ
ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਲਾਗ ਕਾਰਨ ਜੇ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਵੀ
ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਮਗਰੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ
ਆਪਣਾ ਬਚਾਓ-ਸਾਧਨ ਆਪ ਬਣਾਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਇਹ
ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਤਕੜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸੇ ਲਈ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਕਈ ਬਚੇ
ਛੂਤ-ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ
ਲਈ ਬਚੇ ਦੀ ਰਖਿਆ-ਪਰਨਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ
ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਬਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਛੂਤ-ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕੀਤੇ
ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ' ਜਾਂ
'ਇਨਆਕੂਲੇਸ਼ਨ' ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਟਿਕਾਣੂ ਜਦ ਬਚੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦੇ
ਹਨ, ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਉਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਪੂਰਾ
ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਟਾਣੂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਰੋਗ ਉਤਪਨ
ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਨਾਲ ਤਕੜਾ ਹੋਇਆ ਰਖਿਆ-ਪ੍ਰਬੰਧ
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰਖਦਾ ਹੈ।

ਚੇਚਕ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨੂੰ 'ਲੋਦੇ ਲਾਣਾ' ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਟੀਕੇ
ਨਾਲ ਖਬੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਤਲੇ ਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਝਰੀਟਾਂ
ਰਾਹੀਂ ਤਿੰਨ ਥਾਂ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਚੇਚਕ-ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲਾਗ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਉਭਾਰ ਪੈ ਕੇ ਨੌਂ ਤੋਂ ਬਾਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਮਾਤਾ
ਦੇ ਪਰੇ ਛਾਲੇ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪਿਛੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਅੰਗੂਰ ਆਣਾ ਸ਼ੁਰੂ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਹ ਦਾਣੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਦੇ ਫੁਲਣ

ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਤੇ ਥੋੜੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮਾਤਾ ਨਿਕਲਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਸੁਖਾਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੀ ਜਨਤਾ ਵੀ ਜਾਣੂ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਕਾ ਕਰਵਾਣਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਉਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਰਕਾਰੀ ਡਾਕਟਰ ਹਰ ਪਿੰਡ ਜਾ ਕੇ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋਦੇ ਲਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਲੋਦਿਆਂ ਦੇ ਵਖਰੇ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਹ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਤਤਾਲ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਲਗਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਖ ਘਟ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਡੇਰੇ ਹੋਏ ਬਾਲ ਨੂੰ ਖੁਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਅੱਲੇ ਲੋਦੇ ਪੁਟ ਸੁਟਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਛੇਤੀ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਲੋਦੇ ਚੇਚਕ ਦਾ ਹੀ ਛੋਟਾ ਰੂਪ ਹਨ। ਕੱਚੇ ਪੁਟੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਾਗ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਉਤੇ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਉਤੇ ਲਗੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਝਰੀਟ ਉਤੇ ਵੀ ਚੇਚਕ ਦਾ ਦਾਣਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥਾਉਂ ਥਾਈਂ ਨਿਕਲੇ ਦਾਣੇ ਪੂਰੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਿੰਨੇ ਹੀ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲਗੇ ਲੋਦੇ ਜੇ ਨਾ ਫੁਲਣ ਤਾਂ ਉਹ ਬੇ-ਅਸਰ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਲਗਵਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਿਛੋਂ ਹਰ ਪੰਜਵੇਂ ਵਰ੍ਹੇ ਲੋਦੇ ਲਗਵਾਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਦੇ ਨੇੜੇ ਚੇਚਕ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਲੋਦੇ ਮੁੜ ਲਗਵਾਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਵਾਰੀ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਕਰਵਾਏ ਲੋਦਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਪੂਰਾ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੇਚਕ ਦੇ ਲੋਦੇ ਲਗਾਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਸਨ। ਇਸ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁਖ ਨੇ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੇ ਇਨਆਕੂਲੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਰੁਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਤੇ ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਵੀ ਆਮ ਬਚਪਨ ਦੇ ਰੋਗ ਹਨ। ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਨਾਲ ਮੌਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਘਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਨਮੂਨੀਆ, ਬਰੋਂਕਾਈਟਸ ਤੇ ਤਪਦਿਕ ਲਈ ਥਾਂ ਬਣਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਡਰਾਉਣਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਵਡੇ ਛੋਟੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਭਾਗ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਨਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੇਟਨੱਸ ਐਸੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਸਟ ਫੇਟ ਲਗਣ ਉਤੇ ਜ਼ਖਮ ਅੰਦਰ ਧਸ ਕੇ ਜ਼ਹਿਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਜ਼ਹਿਰ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਆਕੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਦਰਦ-ਦੇਣੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਦਰਦਾਂ-ਮਾਰੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਛੁਟਕਾਰਾ ਸਿਰਫ਼ ਮੌਤ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਖੋ ਵਖ ਟੀਕੇ ਹਨ । ਇਕ ਸਾਂਝਾ ਟੀਕਾ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਟਰਿਪਲ' ਅਥਵਾ 'ਡਿਪਥੀਰੀਆ, ਟੈਟਨੱਸ, ਪਰਟਯੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਰ ਭਾਗ ਦਾ ਟੀਕਾ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਉਤੇ ਲਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਟੀਕਾ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਪਿਛੋਂ ਵੀ ਲਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੂਰੀ ਰਖਿਆ ਲਈ ਇਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਟੀਕਾ ਲਗਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਟੀਕੇ ਤੇ ਚੇਚਕ ਦੇ ਲੋਦੇ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਨਾ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਇਹ ਟੀਕਾ ਨਾ ਲਗਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਵਡੇ ਨੂੰ ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਉਸ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ 'ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਐਂਟੀਟਾਕਸੀਨ' ਦਾ ਟੀਕਾ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਘੋੜੇ ਦੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਿਪਥੀਰੀਆ-ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਕੇ ਉਹਦੇ ਵਿਚ ਇਸ ਰੋਗ ਵਿਰੁਧ ਬਚਾਓ-ਸਾਧਨ ਦਾ ਜ਼ਖ਼ੀਰਾ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਸੀਰਮੇ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਕਾ ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਰਦੀ ਕਰ ਕੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਟੈਟਨੱਸ ਰੋਗ ਵਿਚ 'ਟੈਟਨੱਸ ਐਂਟੀਟਾਕਸੀਨ' ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਕ ਨੁਕਸ ਹੈ। ਮਨੁਖੀ-ਲਹੂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਾਤੀ ਦੇ ਸੀਰਮੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਵੈਰੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਟੀਕੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਈ ਦੁਖਦਾਈ ਲਛਣ ਉਠ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਚੰਗਾ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਟੀਕੇ ਲੁਆ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਡਰ ਹੀ ਮੁਕਾ ਦਿਤਾ ਜਾਏ ਤੇ ਸੀਰਮਾ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਾ ਪਵੇ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਖਸਰੇ ਦੀ ਅਜੇ ਕੋਈ ਬਚਾਓ-ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਬਣੀ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਬਹੁਤੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨਾਲ ਨਮੂਨੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਚੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਾਰ ਇਸ ਰੋਗ-ਘਾਟੀ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਕੇ ਬੰਦਾ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਈ

ਨਿਸਚਿੰਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ' ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਹੋਏ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਗਰਭ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਕਜ ਪੈਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੋਲੀਓ ਦਾ ਨਾਂ ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰੂਜ਼ਵੈਲਟ ਇਸੇ ਨਾਲ ਅਪਾਹਜ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸੇ ਨਿਕੰਮੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਾਧਨ 'ਪੋਲੀਓ ਵੈਕਸੀਨ' ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਰੂਸ ਵਿਚ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਖੰਡ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਾਰੇ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਹੋਏ।

'ਬੀ. ਸੀ. ਜੀ.' ਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਹੁਣ ਆਮ ਜਨਤਾ ਵਾਕਫ਼ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਕੇ ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ-ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਵਿਚ ਤਪਦਿਕ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀ 'ਬੀ. ਸੀ. ਜੀ.' ਦਾ ਟੀਕਾ ਉਸ ਨੂੰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਜਿਰਮਾਂ ਵਿਰੁਧ ਬੰਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਸੰਗਰਾਮ-ਸ਼ਕਤੀ ਉਠ ਖਲੋਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਜੀਉਂਦੇ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵੜਦਿਆਂ ਹੀ ਮਾਰ ਮੁਕਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਿਰੋਧਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 'ਬੀ. ਸੀ. ਜੀ.' ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਵੀ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਰੌਲਾ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਇਉਂ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁਲ ਹੈ।

ਟਾਇਫ਼ਾਇਡ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦੀ ਰੋਕ ਲਈ ਵੀ ਇਕ ਟੀਕਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ 'ਟੀ. ਏ. ਬੀ. ਵੈਕਸੀਨ' ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਸਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਸਦਾ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਹਰ ਸਾਲ ਕਰਵਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਹਾਲ ਹੈਜ਼ੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦਾ ਹੈ, ਇਹਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਧ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਦੇਸੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਮੇਲਿਆਂ ਉਤੇ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਟੀਕਾ ਕਰਵਾਏ ਬਿਨਾਂ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।

ਕੰਨ-ਪੇਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਵੀ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚੰਗਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਹੋਣ ਨਾਲ ਲਿੰਗ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਵਿਚ ਸੋਜ ਪੈ ਕੇ ਬਾਂਝਪਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਟੀਕਿਆਂ ਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਹਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਅਸਲੀ ਉਪਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੀ

ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਰਖਣਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ
ਦਾ ਧਰਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਫ਼ਾਈ

ਸਫ਼ਾਈ ਇਕ ਆਦਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਤੋਂ ਉਪਜਦੀ
ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸਿਖੀ ਜਾਂਦੀ, ਸਗੋਂ ਨਿਤਨੇਮ ਵਾਂਗ ਰੋਜ਼
ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਿਆਂ ਹੀ ਇਹਦੀ ਮਤ ਆਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼
ਨਹੀਂ ਰਖ ਸਕਦਾ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰਹਿਣ ਦਾ ਉਚੇਚਾ ਸ੍ਵੈ-ਉਦਮ
ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਫ਼ ਰਹਿਣ ਤੇ ਗੰਦਗੀ ਦੀ ਗਿਲਾਨੀ ਕਰਨਾ ਨਿਰਮਲ ਆਤਮਾ ਦਾ
ਲਿਸ਼ਕਾਰਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਡੇ ਗਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨੂੰ ਏਨੀ
ਵਡਿਆਈ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪਰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਧਰਮ-ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ
ਵੀ ਇਕ ਰਸਮ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਪਾਣ
ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੈਲ ਨਹੀਂ ਉਤਰ ਜਾਂਦੀ, ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ
ਹਰ ਰੋਮ ਨੂੰ ਮਲ ਮਲ ਕੇ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਜੰਮੀ ਚਿਕਨਾਈ
ਉਤਰ ਕੇ ਉਹਦਾ ਰੰਗ ਨਿਖਰਨਾ ਤੇ ਪੂਰਨ-ਸਰੀਰਕ ਸਫ਼ਾਈ ਸੁੰਦਰਤਾ
ਦਾ ਝਲਕਾਰਾ ਬਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਲ ਜੰਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਥਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਗਿੱਚੀ, ਕੰਨਾਂ
ਪਿਛੇ, ਖੁਚਾਂ, ਅਰਕਾਂ, ਧੁੰਨੀ, ਗੋਡੇ ਤੇ ਗਿਟਿਆਂ ਥਲੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ
ਨੂੰ ਉਚੇਚੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਰਗੜਿਆਂ ਹੀ ਮੈਲ ਉਤਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ
ਤਾਂ ਨਰਮ ਸਾਬਣ ਵਰਤ ਕੇ ਨਹਾਇਆ ਜਾਏ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ
ਨਾਲ ਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨ੍ਹਾਤਿਆਂ ਸਰੀਰ ਹਲਕਾ ਤੇ
ਫੁਰਤੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕੀਤਿਆਂ ਸਾਰੇ ਦਿਨ
ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਮੁਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਧੂੜ ਤੇ ਪਸੀਨੇ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
ਸਰੀਰ ਮੁੜ ਸਫ਼ਾਈ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਦਾ ਕੰਮ ਮੁਕਾ ਕੇ ਦੋਵੇਂ ਵੇਲੇ
ਇਸ਼ਨਾਨ ਘਰ ਦੀਆਂ ਸੁਆਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਮੂੰਹ
ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਦਿਨ ਵਾਰੀ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਤਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਨਿਖਾਰ
ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਿੱਟੀ, ਘੱਟੇ ਤੇ ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕੁਕਰੇ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਮ

ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਗਿਡ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਲੇ ਹਥ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝਣ ਕਾਰਨ ਅਖਾਂ ਵਿਚ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਅੱਖਾਂ ਦੁਖਣੀਆਂ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਫ਼ਾਈ ਵਲੋਂ ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਕਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਗਵਾਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਸਦਾ ਵਖਰਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਾਫ਼ ਰੁਮਾਲ ਕੋਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਤਾ ਕੁ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਅੱਖਾਂ ਵੀ ਆਖ਼ਰੀ ਉਮਰ ਤਕ ਕੰਮ ਦੇ ਯੋਗ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਨਵ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਵਾਰ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਟੇ ਮਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਸਰੀਰਕ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਮੁਖ ਭਾਗ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਚੂਲੀ ਪਾਣੀ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਇਆਂ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਸਗੋਂ ਖੁਲ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਰਲੀ ਕਰਦਿਆਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਉਂਗਲੀ ਫੇਰਨ ਨਾਲ ਮਸੂੜੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਵੇਰੇ ਉਠਦਿਆਂ ਤੇ ਰਾਤੀਂ ਸੌਣ ਲਗਿਆਂ ਦਾਤਣ ਜਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਦੰਦ ਉਚੇਚੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਗੰਦੇ ਰਖਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਬੂ ਆਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਕ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਕ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਚ ਕੇ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬੀੜ ਇਕਸਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੰਦ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇੰਜ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੜਿਆ ਮਾਦਾ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਦਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿਚ ਸੋਜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਤਕ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿਚ ਜੀਭ ਨੂੰ ਵੀ ਉਚੇਚੀ ਥਾਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹਦੇ ਉਤੇ ਜੰਮੀ ਮੈਲ ਦਾਤਣ ਜਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਲਾਹ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਮੂੰਹ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਵਿਚੋਂ ਜੀਭ ਆਪਣੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ ਢੂੰਡ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਨਕ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੈਲ ਨਕ ਵਿਚ ਅੜ ਜਾਏ ਤਾਂ ਨਿਛ ਉਹਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲੈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਨਿਛਣ ਤੇ ਖੰਘਣ ਲਗਿਆਂ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਰਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਕ ਅਤੇ ਥੁਕ ਦੀ 'ਵਰਖਾ' ਨੇੜੇ ਬੈਠਿਆਂ

ਜਾਂ ਖੜੋਤਿਆਂ ਉਤੇ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਨਕ, ਕੰਨ, ਗਲੇ ਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ
ਇਸ 'ਵਰਖਾ' ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੰਘ ਜ਼ੁਕਾਮ
ਲਗੇ ਉਹ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਬੈਠੇ, ਉੱਚੀ ਬੋਲਣ ਤੇ ਖੰਘਣ ਤੋਂ
ਸੰਕੋਚ ਕਰੇ। ਖੰਘਣ ਲਗਿਆਂ ਮੂੰਹ ਅਗੇ ਰੁਮਾਲ ਰਖਣ ਨਾਲ ਥੁਕ ਦੇ ਛਿਟੇ
ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪੁਜਦੇ। ਥਾਂ ਥਾਂ ਤੇ ਥੁਕਣਾ ਜਾਂ ਨਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ
ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਕ ਪੂੰਝ ਕੇ ਕਮੀਜ਼ ਜਾਂ ਦੁਪਟੇ ਨਾਲ
ਮਲਣਾ ਵੀ ਇਕ ਕੋਝੀ ਝਾਕੀ ਹੈ। ਨਕ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬਚੇ ਜਾਂ
ਵਡੇ ਸਭ ਪਾਸ ਇਕ ਰੁਮਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੁਮਾਲ ਨਹਾਣ
ਲਗਿਆਂ ਆਪੀਂ ਧੋਂਦਿਆਂ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ। ਇਹ ਰੁਮਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਸਾਫ਼
ਕਪੜੇ ਤੋਂ ਘਰ ਹੀ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਏਥੇ ਵੀ
ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰਾਖੇ ਵਾਲ ਰਖੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮੈਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵਲ
ਧਕੇਲਦੇ ਹਨ। ਵਸ ਲਗਦੇ ਕੰਨ ਅੰਦਰ ਉਂਗਲੀ ਤੋਂ ਵਧ ਕਦੇ ਕੁਝ ਨਾ
ਪਾਇਆ ਜਾਏ। ਤੀਲੇ ਸਿਲਾਈ ਨਾਲ ਕੰਨ ਖੁਰਕਦਿਆਂ ਕੰਨ ਅੰਦਰ ਜ਼ਖ਼ਮ
ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਉਹ ਫੋੜੇ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਦੇ ਮੈਲ ਕਾਰਨ
ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਝੱਪਾ ਚੜ੍ਹ ਜਾਏ ਤਾਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਪਾਇਆਂ ਮੈਲ
ਘੁਲ ਕੇ ਆਪੀਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੋਸ਼ਸ਼ ਇਹ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕੰਨ
ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਤਲਾ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਵੇ, ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਨ ਵਿਚ
ਉਲੀ ਲਗ ਕੇ ਸੋਜ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬੜੀ ਸਖ਼ਤ ਕੰਨ-
ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਦੇ ਪਾਣੀ ਪੈ ਹੀ ਜਾਏ ਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨੂੰ ਟੇਢਾ
ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੰਨ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਸਫ਼ਾਈ
ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਅਤਿ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ।

ਹਥ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹਨ। ਹਰ ਕੰਮ ਲਈ ਇਹ
ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਥਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਟਟੀ ਧੋਂਦੇ ਤੇ ਝਾੜੂ ਫੇਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ
ਨਾਲ ਹੀ ਰੋਟੀ ਪਕਾਂਦੇ ਤੇ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਹਰ ਗੰਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ
ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲ ਕੇ ਨਾ ਧੋਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਗੰਦਗੀ ਤੇ ਜਿਰਮ
ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੰਬੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਗਿਆਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ
ਜਾ ਕੇ ਬੀਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਹੁੰ ਵਧਾਣ ਦੀ ਸ਼ੁਕੀਨੀ ਕੇਵਲ ਵਿਹਲੇ
ਹਥ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਹੁੰਆਂ ਵਿਚ ਗੰਦਗੀ ਅਦਿਖ ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਕਾਮੇ-ਹਥਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਸਦਾ ਛੋਟੇ ਤੇ ਸਾਬਣ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ

ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਅਰੋਗ ਪੈਰਾਂ ਬਿਨਾਂ ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ ਹੀਣਾ ਹੈ। ਪੈਰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬੋਝ ਚੁਕੀ ਫਿਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨੀਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਛੂਤਾਂ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਓ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਨਗਹਿਲੀ ਤੇ ਮੈਲ ਕਾਰਨ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਬਿਆਈਆਂ ਫੁਟਦੀਆਂ, ਜ਼ਖ਼ਮ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕਦਮ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਚੀਸਾਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸ਼ਨਾਨ ਵੇਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਗੌਹ ਤੇ ਨੀਝ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਹਰ ਥਾਂ ਮੈਲੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਰਖੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਧੋਣ ਪਿਛੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗਿੱਲੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਉਲੀ ਲਗ ਕੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੁੰਦਿਆਂ ਬੜੀ ਦੇਰ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਕਤ ਸਿਰ ਕਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜੰਮੀ ਮੈਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਨਾ ਲੁਕੋ ਲਵੇ।

ਨਹਾ ਧੋ ਕੇ ਸਵੱਛ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣਾ ਇਕ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਮ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਮ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਫ਼ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਪੜੇ ਪਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਦੇ ਕਪੜੇ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਬਦਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਇਹ ਕਪੜੇ ਭਾਵੇਂ ਮੈਲੇ ਨਾ ਜਾਪਣ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗੇ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਤਿਆਂ ਹੀ ਉਤਰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਕੇਸ ਸਾਫ਼ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੁਹਪਣ ਵਧਾਣ ਵਿਚ ਬੜੇ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੰਘੀ ਕਰਦਿਆਂ ਦੇਰ ਉਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ। ਖਿੰਡੇ ਵਾਲ ਬੜੇ ਕੋਝੇ ਜਾਪਦੇ ਨੇ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਵਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਸਵਾਰੇ ਜਾਣ। ਕੰਘੀ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਆਂ ਲਈ ਵਖੋ ਵਖ ਹੋਵੇ। ਸਿਕਰੀ ਵਰਗਾ ਰੋਗ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਕੰਘੀ ਵਰਤਿਆਂ ਹੀ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕੰਘੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਿਆ ਜਾਏ। ਹਫ਼ਤੇ ਪਿਛੋਂ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਧੋਣਾ ਵੀ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਧੋਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਰੇਠੇ ਵਰਤਣੇ ਠੀਕ ਹਨ। ਦਹੀਂ, ਲਸੀ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਬੂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੇਲ ਵੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ, ਬਹੁਤੀ ਚਿਕਨਾਈ ਸਿਰ ਨੂੰ ਥਪਿਆਂ

ਮੈਲ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੂਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਜੂਆਂ ਪਈਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ
ਡੀ. ਡੀ. ਟੀ. ਪਾਊਡਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ। ਇਹ ਪਾਊਡਰ ਬਾਜ਼ਾਰੋਂ ਆਮ
ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਰਾਤ ਇਹ ਸਿਰ ਵਿਚ ਪਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
ਹੈ। ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜਾਂ ਸੁਕਾ ਪਾਊਡਰ ਹੀ ਸਿਰ ਦੇ ਚੀਰਾਂ
ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਏ, ਤੇ ਫਿਰ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਸਿਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹ
ਦਿਤਾ ਜਾਏ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਜੂਆਂ ਵਿਚੇ ਮਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ
ਹੋਰ ਕਪੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਬੰਦਿਆਂ ਉਤੇ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ। ਦੂਜੇ ਦਿਨ
ਸਵੇਰੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਘਰ ਦੇ ਜੀਆਂ
ਲਈ ਇਕੋ ਹੀ ਦਿਨ ਇਹ ਪਾਊਡਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਜੋ ਜੂਆਂ ਮੁੜ ਮੁੜ
ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਨਾ ਚੜ੍ਹਨ। ਜੂਆਂ ਦੀ ਇਕ ਵਾਰੀ ਅਲਖ ਮੁਕਾ ਕੇ ਫੇਰ
ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੋ ਪੂਰਨ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪੱਟਾ ਪੱਟਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਮੰਗਦਾ
ਹੈ। ਜੇ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਅਣਗੌਲਿਆ ਰਹੇਗਾ, ਮੈਲ ਜੰਮ ਕੇ ਉਥੇ ਰੋਗ-ਜਿਰਮਾਂ
ਦਾ ਘਰ ਬਣ ਜਾਏਗਾ। ਕਈ ਰੋਗ ਮੈਲੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਦੁਖਾਂਦੇ ਹੀ ਰਹਿਣਗੇ ਤੇ
ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮੁੜ ਮੁੜ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇਣਗੇ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁਖ
ਇਸ ਚਿਤਾਵਨੀ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਵੇ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸਾਧ ਰੋਗਾਂ ਦਾ
ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੁੜ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਕੋਸਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ
ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਮੁਲ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਆਣ ਨੂੰ ਹਰ ਘੜੀ
ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਟੰਪ੍ਰੇਚਰ (ਤਾਪਮਾਨ)

ਮਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਔਸਤਨ ਤਾਪਮਾਨ 98.4 ਦਰਜੇ
ਫ਼ੇਰਨਹਾਈਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਰ ਸਮੇਂ ਏਨਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਹੀਂ
ਰਹਿੰਦਾ। ਹਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਤਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ 97 ਤੋਂ
99 ਫ਼ੇਰਨਹਾਈਟ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਖੋ ਵਖ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਦਲਦਾ
ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਸੌਂ ਕੇ ਉਠਦਿਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਘਟ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਸਭ
ਤੋਂ ਵਧ, ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਡੇਢ ਤੋਂ ਦੋ ਡਿਗਰੀ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ
ਹਦ ਅੰਦਰ ਇਹ ਤਾਅ ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ, ਦੌੜ ਭਜ ਵਿਚ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿੰਦਾ
ਹੈ। ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਰਸ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ

ਕਾਰਨ ਮੂੰਹ ਦਾ ਤਾਅ ਵਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਿਛੋਂ ਇਹਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਦੇ ਆਲੇ ਨੂੰ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਉਤੇ ਫ਼ੈਰਨਹਾਈਟ ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਪਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇਹ ਪਾਰਾ ਪੰਘਰ ਕੇ ਇਕ ਪਤਲੀ ਲੰਮੀ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਫੈਲਦੀ ਲਕੀਰ ਨੂੰ ਦਰਜਿਆਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਕਿਸੇ ਚੰਗੀ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਨੁਕਸ ਕਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਵਿਚ ਗ਼ਲਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਵਹਿਮ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਜੀਭ ਥਲੇ ਰਖੀਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਅਨੁਮਾਨ ਵਾਸਤੇ ਅੱਧੇ ਮਿੰਟ ਦੀ ਥਾਂ ਇਕ ਮਿੰਟ ਰਖਣਾ ਯੋਗ ਹੈ। ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਰਖਣਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਬਚਾ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚਬਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਟੁਟ ਕੇ ਪਾਰਾ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਡੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਰਾ ਇਕ ਬੜੀ ਕਰੜੀ ਵਿਹੁ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਚਿਆਂ ਦਾ ਕਛ ਜ਼ਾਂ ਕੁਲ੍ਹੇ ਦਾ ਬੁਖ਼ਾਰ ਵੇਖਣਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਰਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਥੋਂ ਪਸੀਨਾ ਪੂੰਝ ਲਿਆ ਜਾਏ। ਇਥੇ ਇਹ ਆਲਾ ਦੋ ਮਿੰਟ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਦਰਜਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੇ ਪਾਰੇ ਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਿਚ ਇਕ ਦਰਜਾ ਹੋਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਅਸਲੀ ਬੁਖ਼ਾਰ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਜੰਤਰ ਟਟੀ-ਰਾਹ ਰਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦਾ ਹੋਰ ਵੀ ਸਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਥਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਇਕ ਦਰਜਾ ਵਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਰਦਿਆਂ ਫਿਰਦਿਆਂ ਤੇ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਮਨੁਖ ਅੰਦਰ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਰਦ-ਖ਼ਾਨੇ ਤੇ ਠੰਢਿਆਏ ਹੋਏ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬੈਠਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਠੰਢ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ, ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ ਜਾਂ ਭਠ ਤਪਦੇ ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਵਿਚ ਮਨੁਖ ਦਾ ਤਾਅ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਾ ਹੈ। ਮਨੁਖ ਕੁਝ ਗਰਮ ਖਾ ਲਵੇ ਜਾਂ ਠੰਢਾ; ਬਰਫ਼ਾਂ ਉਤੇ ਖੇਡੇ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰੇ, ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਇਕ ਸਤਹ ਉਤੇ ਰਖਣ ਦੀ ਹਰ ਮੁਮਕਨ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਇਕਸਾਰ ਤਾਅ ਵਿਚ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਠੀਕ

ਨਿਭ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਅ ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ
ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਪਰਨਾਲੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨੋਂ ਜਵਾਬ ਦੇ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਾਰੀ
ਮਸ਼ੀਨ ਖੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤਾਅ 106-107 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਵਧ ਜਾਏ
ਤੇ ਉਥੇ ਹੀ ਟਿਕਿਆ ਰਹ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਰੀਰਕ ਅਗ ਨਿਕੰਮੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ
ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਮਗਰੋਂ
ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਅੰਗ।

ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਰਖਣ ਲਈ ਇਕ ਵਖਰੀ ਪਰਨਾਲੀ ਹੈ। ਇਸ
ਨੂੰ ਚਲਾਣ ਵਾਲਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਅੰਦਰ ਇਕ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਡੇ ਦਿਮਾਗ਼
ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਤੇ ਗਰਦਨ-ਸਿਰ ਜੋੜ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਉਤੇ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ
ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਬਰੀਕ ਨਰਵ-ਤੰਤੂਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ
ਇਸ ਵਿਚ ਹਰ ਹਿਸੇ ਤੋਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਆਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ
ਘਾਟੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਇਹ ਅੱਖ ਦੇ ਫੋਰ ਵਿਚ ਤਾੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣਾ
ਪ੍ਰਬੰਧ ਚਮੜੀ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਗਰਮੀ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਏ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਮ ਪੂਰੇ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪਸੀਨਾ
ਫਰਨ ਫਰਨ ਵਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਸੀਨਾ ਸੁਕਣ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਗਰਮੀ
ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਵੀ ਬੜੀ
ਨਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਸਾਹ ਆਣਾ ਤੇ ਨਬਜ਼ ਦਾ
ਤੇਜ਼ ਚਲਣਾ ਆਮ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਮ ਕਰੋੜਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ
ਵਿਚ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਵਡੇ ਕਰਨਾ ਤੇ ਪੂਰੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲਿਆਣਾ
ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ-ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਵਸ ਵਿਚ ਹੈ। ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਏਨੀ ਵਡੀ
ਫ਼ੋਜ ਦੇ ਆਸਰੇ ਇਹ ਕੇਂਦਰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਨਿਭਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਸੀਨੇ
ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਤੇ ਲੂਣ ਖ਼ਾਰਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਸਾਰੀ ਸਮਿਗਰੀ ਲਹੂ ਵਿਚੋਂ
ਆਂਦੀ ਹੈ। ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਲਹੂ ਆਪਣੇ ਭੰਡਾਰ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰਦਾ
ਹੈ। ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਤੇ ਏਥੋਂ ਲਹੂ ਦਾ
ਬਹੁਤਾ ਭਾਗ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਲ ਵਗ ਤੁਰਦਾ ਹੈ।
ਇਸੇ ਲਈ ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਭੁਖ ਘਟ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਘਟ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੀ
ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਚਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਲਈ ਪੂਰਾ ਲਹੂ ਨਹੀਂ
ਮਿਲਦਾ। ਪਸੀਨਾ ਬਹੁਤਾ ਆਣ ਨਾਲ ਲਹੂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ
ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਨਿਸਬਤ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਪਿਆਸ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਸਾਦਾ
ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਲਹੂ ਦੀ ਲੂਣ-ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਘਾਟ ਨਾਲ

ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਬੜੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਦਰਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਖਦਾਨਾਂ ਹੇਠ ਤੇ ਭਠਿਆਂ ਉਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਸ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਿੰਬੂ ਪਾਇਆਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰਖਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਸੀਨੇ ਤੇ ਮੈਲ ਨਾਲ ਜੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਮ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਤਾਅ ਇਕਸਾਰ ਰਖਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਪਿੰਡੇ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾ ਲੈਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਮਲ ਕੇ ਧੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਸੀਨੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਫੈਲ ਕੇ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਗਰਮੀ ਉਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੜੀ ਠੰਢ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਿੰਡੇ ਉਤੇ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪੈਂਦਿਆਂ ਹੀ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਇਕਦਮ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰਲੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਰਦੀ ਵਿਚ ਰੋਂਗਟੇ ਖੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਚਮੜੀ ਨੀਲੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਠਾਂ ਤੇ ਹਥਾਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਤੇ ਜਿਥੇ ਚਮੜੀ ਪਤਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਹਾਲਤ ਸਾਫ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਂਦੀ ਹੈ।

ਜੰਮਦੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਤਾਅ-ਕੇਂਦਰ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਫੁਲਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤੀ ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ ਸਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਦਿਨ 103-104 ਦਰਜੇ ਤਕ ਬੁਖ਼ਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਕਪੜਿਆਂ ਵਿਚ ਪੱਖੇ ਥਲੇ ਰਖਣ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸੌਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਫੇਰ ਵੀ ਗਰਮ ਰਹੇ ਤੇ ਰੋਏ ਤਾਂ ਮੱਥੇ ਉਤੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਟੀ ਰਖਣ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਾਅ-ਕੇਂਦਰ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬੁਖ਼ਾਰ ਉਤਰ ਕੇ ਤਾਅ ਸਾਧਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੰਢ ਲਗਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਨਹਾਉਣ ਲਗਿਆਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਸ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਉਚੇਚਾ ਚੇਤੇ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਮਰਾ ਅੰਗੀਠੀ ਜਾਂ ਹੀਟਰ ਨਾਲ ਗਰਮ ਰਖਣਾ ਸਹੀ ਰਾਹ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਆ ਵਸੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ

ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ
ਲਾਣ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿਚ ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਅਥਵਾ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਬੁਖ਼ਾਰ
ਦੇਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ ਵੇਖਣ ਦਾ ਇਕੋ ਹੀ ਸਮਾਂ ਰਖਿਆ
ਜਾਏ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਉਤੇ ਲਿਖਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਤਾਅ ਦੇ ਘਾਟੇ
ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਣਨੀ ਸੌਖੀ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦਾ ਪਾਰਾ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਲੈ ਆਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ
ਵਾਰ ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲ ਵੀ ਥੋੜਾ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ
ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਚੌਵੀ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਾਅ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਥਾਂ ਆ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਟ-ਫੇਟ ਤੇ ਜਣੇਪੇ ਨਾਲ ਕਈ ਜੀਵਨ-ਕਿਣਕਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਕੇ
ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਜ਼ਹਿਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਢਣ ਲਈ ਚੜ੍ਹਿਆ
ਬੁਖ਼ਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੁਖ਼ਾਰ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਚਾਓ-ਸਾਧਨ ਹੈ।
ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਆਈ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ
ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਜਿਰਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਜ਼ਹਿਰ ਵੀ ਸਰੀਰ
ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਕਿਤੇ ਘਮਸਾਨ ਦੀ ਲੜਾਈ
ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਥੇ ਗਰਮੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਾਲ
ਹੈ। ਜਿਨੀ ਬਹੁਤੀ ਵਿਹੁ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਵੇ ਓਨੀ ਤੇਜ਼ ਜੰਗ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ
ਕਢਣ ਲਈ ਤੇ ਓਨਾ ਹੀ ਵਧ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੁਖ਼ਾਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵਿਚ
ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੀ ਘਟ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਬੁਖ਼ਾਰ 107 ਦਰਜੇ ਟਪ ਜਾਏ ਤਾਂ
ਫੇਰ ਬੰਦਾ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਲਾਹੁਣ ਦੇ ਹੀਲੇ ਫ਼ੇਲ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ
ਮੌਤ ਵੀ ਅਨਹੋਣੀ ਨਹੀਂ।

ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਮਿਣਤੀ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਹਥ ਵਿਚ ਇਕ ਚੰਗਾ ਹਥਿਆਰ
ਹੈ। ਇਹਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਉਹ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਾ ਲਭ ਸਕਦਾ
ਹੈ। ਨਬਜ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਅ ਵੇਖਦਿਆਂ ਵੀ ਢਿਲ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਇਹ
ਲਛਣ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਵਹਿਮ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਜਿਸ ਬੰਦੇ
ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਪੇ ਪਰ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦਾ ਪਾਰਾ ਸਦਾ 98 ਤੋਂ
ਹੇਠਾਂ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਵਹਿਮ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਰਾਜ਼ੀ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੰਮੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ
ਵਰਤੋਂ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਸਨਕੀ ਵੀ ਬਣਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਲੰਮੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਪਿਛੋਂ ਤੇ
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖ਼ਾਰ ਨਾਲ ਤਾਅ-ਕੇਂਦਰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਨ
ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਉਖੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਸ਼ਾਮ 99 ਦਰਜੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਰਹਿੰਦਾ

ਹੈ। ਇਹ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਬੁਖ਼ਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਤਪਦਿਕ ਦਾ ਲਛਣ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਹਿਮ ਵਿਚੋਂ ਕਢਣ ਲਈ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਛਾਣ ਬੀਣ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਾ ਲਭਣ ਤਾਂ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦੇਖਣਾ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਭੁਲ ਕੇ ਜਦੋਂ ਬੰਦਾ ਆਪਣੇ ਨਿਤ ਦੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਸਾਧਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਤਾਅ ਵਖ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਫ਼ਰਕ ਦੇ ਅਧਾਰ ਉਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਮਲੇਰੀਆ ਬੁਖ਼ਾਰ ਇਕੋ ਵਾਰੀ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਚੌਵੀ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਸਾਧਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਸਾਧਾਰਨ ਤੋਂ 104 ਜਾਂ 105 ਦਰਜੇ ਨੂੰ ਜਾ ਛੂਹਦਾ ਹੈ। ਬੁਖ਼ਾਰ ਦੇ ਏਨੀ ਛੇਤੀ ਵਧਣ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾਲੀਆਂ ਸੁੰਗੜਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਸਰਦੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੰਬਣੀ ਆਂਦੀ ਹੈ। ਕਪੜੇ ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਪਾਓ ਕੰਬਣੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਸਿਖਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੁਜ ਜਾਂਦਾ। ਬੁਖ਼ਾਰ ਪਸੀਨਾ ਆ ਕੇ ਟੁਟਦਾ ਹੈ। ਟਾਇਫ਼ਾਇਡ ਬੁਖ਼ਾਰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਪਿਛੋਂ ਉਤਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਿਨ ਪਾ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਹਫ਼ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਵਧ, ਪਰ ਸਾਧਾਰਨ ਤਾਅ ਤੋਂ ਸਦਾ ਉਪਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਬੁਖ਼ਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦਿਆਂ ਇਹ ਸਾਧਾਰਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵੀ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਹੀਟ-ਸਟਰੋਕ' ਜਾਂ ਤਾਅ ਲਗਣਾ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤੀ ਗਰਮੀ ਤੇ ਧੁਪ ਵਿਚ ਨੰਗੇ ਸਿਰ ਫਿਰਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਤੇ ਪੂਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਤਾਅ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਮਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਕੋਈ ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਤੇ ਉਹਦੇ ਅੰਦਰ ਲੂਣ ਦੀ ਘਾਟ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਏ, ਉਸ ਨੂੰ 'ਹੀਟ-ਸਟਰੋਕ' ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਜਦੋਂ ਹੁੰਮਸ ਵੀ ਹੋਏ ਤੇ ਪਸੀਨਾ ਸੁਕ ਨਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਕੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਿੱਚੀ ਉਤੇ ਸਿਧੀ ਧੁਪ ਪੈਣ ਨਾਲ ਤਾਅ-ਕੇਂਦਰ ਬੌਂਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਪਾਸੋਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾਇਆ

ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਇਕਦਮ 107 ਜਾਂ 108
ਦਰਜੇ ਪੁਜ ਕੇ ਬੰਦਾ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਡਿਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤਾਪਮਾਨ ਬਹੁਤਾ ਨਾ ਵੀ
ਵਧੇ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਓਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਚੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੇਠਾਂ
ਲਾਹਣ ਲਈ ਰੋਗੀ ਦੇ ਕਪੜੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟੱਬ ਵਿਚ
ਪਾ ਕੇ ਉਹਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ
ਪਿਛੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਜੀ ਉਤੇ ਸਿਧਾ ਲਿਟਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਿਲੇ ਕਪੜੇ
ਨਾਲ ਪੂੰਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਐਸਪਰੋ ਜਾਂ ਐਨਾਸੀਨ
ਖਵਾਈ ਬੁਖ਼ਾਰ ਲਾਹਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਵੀ ਠੀਕ
ਹੈ। ਜੇ ਠੰਢੀ ਪਟੀ ਨਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਆਏ ਤਾਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਅਨੀਮਾ
ਦੇਣ ਨਾਲ ਫ਼ੌਰੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਾਰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਮਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ
ਡਿਗਦਾ। ਭੁਖ, ਨੰਗ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿਚ ਵੀ ਸਾਧਾਰਨ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ
ਵੀ ਤਾਅ ਘਟਿਆ, ਪਿੰਡਾ ਕੰਬ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਲੋੜ ਜੋਗੀ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰ
ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜ ਕਲ ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਮਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਠੰਢਾ ਕਰ ਕੇ ਜਮਾ
ਲਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਲਭ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਬੰਦੇ ਦੀ ਮੌਤ ਨਹੀਂ
ਹੁੰਦੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ
ਸਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ
ਸੁਖਾਲਾ ਹੈ। ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਪਿਛੋਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਗਰਮਾ ਦਿਤਾ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁੰਨ ਹੋਏ ਹਥ ਪੈਰ ਜੇ ਇਕਦਮ ਗਰਮਾਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਲਹੂ ਦੌੜ
ਕੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਆਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਲਹੂ ਸਿਮ
ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗਰਮਾਏ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਬੇ-ਹਦ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਸੁੰਨ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੇ ਮਲ ਕੇ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਪਰਨਾਲੀਆਂ ਵਾਂਗ ਤਾਅ-ਪਰਨਾਲੀ ਵੀ
ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤ-ਮੰਦ ਰਖਣ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਹੁਣ
ਮਨੁਖ ਨੇ ਇਸ ਪਰਨਾਲੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਇੰਸ ਰਾਹੀਂ ਵਸ ਕਰ ਕਈ ਨਵੇਂ ਕੌਤਕ
ਰਚਾਣੇ ਸਿਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੌਤਕਾਂ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਆਪਣੀਆਂ
ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਿਰ-ਜੀਵੀ ਬਣਾਨ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ
ਪਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੋਟਾਪਾ

ਮੋਟਾਪਾ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਹ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ । ਲਹੂ-ਦਬਾ, ਦਿਲ, ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦੇ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਮੋਟੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਮ ਆ ਚੰਬੜਦੇ ਹਨ । ਇਵੇਂ ਹੋਣਾ ਹੈ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ । ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਹ ਅੰਗ ਜੀਉਂਦੇ ਮਨੁਖ ਵਿਚ ਹਰ ਪਲ ਹਰ ਘੜੀ ਡੀਊਟੀ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੁਤਿਆਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਖਟ ਖਟ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਰਖਣ ਲਈ ਇਹ ਹਰ ਸਮਾਂ ਗੋਲਪੁਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਵਾਧੂ ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਲੇਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਭਾਰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਫ਼ਾਲਤੂ ਵਗਾਰ ਨਾਲ ਇਹ ਅਣਥਕ ਕਾਮੇ, ਦਿਲ, ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦੇ, ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਹਾਰ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਤਾਂ ਇਵੇਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਬੇਲੋੜਾ ਪੱਥਰ ਚੁਕ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਰਿਆ ਫਿਰੇ । ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਓਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤਾ ਭਾਰਾ ਇਹ ਪੱਥਰ ਤੇ ਓਨੀ ਹੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਥਕਾਣ । ਮੋਟੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਤਾਂ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਹ ਫੂਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁਖ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮੋਟਾ ਬੰਦਾ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਵਧ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਉਸ ਦਾ ਇਹ ਵਾਧੂ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਲੇਖੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਸਗੋਂ ਇਹੀ ਕੰਮ ਉਸ ਦੀ ਜਾਨ ਦਾ ਵੈਰੀ ਬਣ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਨੇ ਇਸ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਚੁਕਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਨੂੰ ਜੀਉਂਦੇ ਰਖਣਾ ਹੈ । ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਚਰਬੀ ਵਿਚ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਜਾਲ ਵਿਛ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਇਸ ਜਾਲ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਬੜੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਪਤਲੀ ਲੰਮੀ ਨਾੜੀ ਵਿਚੋਂ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਨੂੰ ਤੁਰਦੇ ਰਖਣ ਲਈ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਲਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਹਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਜ਼ੋਰ ਦਿਲ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰਾਖਵੀਂ ਤਾਕਤ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ਰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਵਿਚਾਰੇ ਦਿਲ ਦੇ ਬੈਂਕ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਾਕਤ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ । ਇਸ ਕੰਗਾਲੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਦ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀ ਮੰਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਅਮਲੋਂ ਹੀ ਹਾਰ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਮੋਟੇ ਆਦਮੀ ਅੰਦਰ ਇਕ ਗ਼ਲਤ ਗੇੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਬਹੁਤਾ ਖਾ ਕੇ, ਸੁਸਤੀ ਕਾਰਨ ਬੈਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਦਰ ਗਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੜ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣਨ ਦੀ ਥਾਂ ਚਰਬੀ ਬਣ

ਕੇ ਵਖੋ ਵਖ ਅੰਗਾਂ ਉਤੇ ਲੇਪ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਹਲਕੇ ਫੁਲਕੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਜਦ ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ ਸੰਗਲੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਹਿਲਣ ਜੁਲਣ ਤੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਆਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਰਬੀ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਇਹ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜਦ ਲਹੂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਚਰਬੀ ਦੀ ਰਗੜ ਦਾ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਵਾਸਤੇ ਲਹੂ-ਦਬਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਇਸ ਚਰਬੀ ਉਤੇ ਲਹੂ ਦੇ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਤੁਪਕੇ ਜੰਮ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਲਹੂ-ਨਾਲੀ ਜੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਜਾਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣੀ ਕੋਈ ਅਚੰਭਾ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਬੰਦਾ ਜੀਉਂਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਭਾਗ ਨਕਾਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅਧ-ਪਚੱਧੇ ਧੜ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਹ ਬਹਾਦਰ ਸਿਪਾਹੀ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਰੇੜ੍ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਪਰ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਨਾਲੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੁੰਦ ਜਾਏ ਤਾਂ ਫੇਰ ਇਹ ਢੇਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੀਵਨ-ਖੇਡ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੋਟਾ ਮਨੁਖ ਸੁਹਣਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਇਕ ਖਿਦੋ ਤੁਰਦੀ ਫਿਰਦੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕੋਈ ਡੀਲ-ਡੌਲ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਂਦੀ। ਮੋਟੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਤਾਂ ਰਾਮ ਹੀ ਰਾਖਾ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿੰਗ ਵਲ ਨਹੀਂ, ਹਰ ਪਾਸੇ ਗੋਲਾ ਹੀ ਗੋਲਾ। ਨਾ ਕਪੜਾ ਪਾਇਆ ਢੁਕੇ, ਨਾ ਬੰਦਾ ਤੁਰਦਾ ਫਿਰਦਾ ਜਚੇ। ਪਰ ਮੋਟੇ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਰਬ ਦਾ ਭਾਣਾ ਨਹੀਂ। ਕੁਝ ਵਿਰਲੇ ਬੰਦੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਕਰੋਪੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਬੇ-ਨਾਲੀ ਰਸ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕਸੂਰ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ ਸਦਕਾ ਫੁਲਦੇ ਹਨ। ਖਾਈ ਗਏ, ਜੋ ਚੰਗਾ ਲਗਾ ਖਾਈ ਗਏ। ਹਜ਼ਮ ਹੋਏ ਜਾਂ ਭੁਸ ਡਕਾਰ ਆਣ, ਪਰ ਉਹ ਬੇ-ਲਗਾਮ ਜੀਭ ਦੇ ਹਰ ਦਮ ਦਾਸ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਿੰਡਾਂ ਦੀਆਂ ਸੁਆਣੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਘਰਾਂ ਤੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਕਦੇ ਮੋਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁੰਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਬਾਂਕੀ ਚਾਲ ਉਤੇ ਸਹਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਰਸ਼ਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਫ਼ੈਕਟਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਮੇ ਸਦਾ ਸਡੌਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬੰਦੇ ਆਪਣੀ ਖਾਧੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਮਾਈ ਵਿਚ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਬਾਬੂ, ਹਟੀਆਂ ਉਤੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਹੁਕਮ ਚਲਾਂਦੀਆਂ ਸੁਆਣੀਆਂ

ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤੇ ਆਪਣੇ ਢਿਡਾਂ, ਲਤਾਂ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜਮ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਨਫ਼ੀ ਵਿਚ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਕਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਅੰਗ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਅਚਨਚੇਤ ਢੇਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਦਿਲ ਫ਼ੇਲ ਦਾ ਫ਼ਤਵਾ ਦੇ ਕੇ ਲਾਂਭੇ ਜਾ ਖੜੋਂਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਤੇ ਫ਼ੈਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਦਾ ਬਾਲਣ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ-ਭਠੀ ਵਿਚ ਫੂਕ ਸਕਣ। ਕਰੜੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਹੀ ਇਹ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਬੜੇ ਥੋੜੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈ-ਡਰੇਟ ਤੇ ਫ਼ੈਟ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਭੰਨ-ਤੋੜ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ, ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕੰਮ ਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਪਰੋਟੀਨ, ਵਿਟੇਮਨ ਤੇ ਮਿਨਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਵਿਚ ਨੱਵੇ ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨ ਲਿਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਘਟ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਦੁਧ, ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਹਲਕਾ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡਾ ਤੇ ਪਨੀਰ ਦੀ ਰਲਵੀਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਡੋਲ ਤੇ ਫੁਰਤੀਲਾ ਰਖਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਸੈਰ ਦੀ ਵੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਹੀ ਅੰਗ ਨੂੰ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਅੰਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇ-ਲੋੜਾ ਸਮਝ ਨਕਾਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰੀ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਵਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਪਿਆਰਨਾ, ਪੁਚਕਾਰਨਾ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾਣਾ ਜੁਲਾਣਾ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਤੇ ਸੁਹਣਾ ਬਣਾਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਹਿਲਦੇ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਪਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੇ ਟਿਕਾਣਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਜਿਥੇ ਇਸ ਆਸਣ ਜਮਾਇਆ, ਓਹੀ ਭਾਗ ਹਿਲ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲੋਂ ਵਗਾਹ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।

ਮੋਟੇ ਬੰਦਿਆਂ ਲਈ ਪਤਲਾ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਔਖਾ ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਆਪਣੀ ਭੁਖ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਖੰਡ, ਗੁੜ, ਘਿਓ, ਆਲੂ, ਛੋਲੇ, ਮਾਂਹ, ਮਟਰ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਇਕ ਅੰਡਾ ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਇਕ ਪਿਆਲੀ ਦੁਧ ਜਾਂ ਚਾਹ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਪੀਤੀ ਜਾਏ। ਦੁਪਹਿਰੇ ਇਕ ਫੁਲਕਾ ਸਬਜ਼ੀ ਨਾਲ। ਸਬਜ਼ੀ ਵਿਚ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਘਿਓ ਤੇ ਮਸਾਲੇ ਹੋਣ। ਲੂਣ ਘਟ, ਪਾਣੀ ਵੀ ਘਟ

ਪੀਤਾ ਜਾਏ। ਜੇ ਭੁਖ ਬਹੁਤ ਸਤਾਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜਾ ਪਨੀਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤਸੱਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਥਾਂ ਮਾਸ ਤੇ ਮੱਛੀ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਫੇਰ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਪਿਆਲੀ ਚਾਹ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਕ ਫੁਲਕਾ ਸਬਜ਼ੀ ਨਾਲ। ਦਿਨ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਲਾਣੀ। ਇਸ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾ ਇਕ ਹਫਤਾ ਭੁਖ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਪਿਛੋਂ ਮਿਅਦਾ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਮੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਜ਼ਾਰੋਂ ਮਲਟੀਵਿਟੇਮਿਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖ਼ਰੀਦ ਕੇ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਗੋਲੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਹਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਟਿਕਾਣੇ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਫੇਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਏਨੀ ਕੁ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਇਕ ਥਾਂ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇ, ਘਟੇ ਜਾਂ ਵਧੇ ਨਾ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਟੱਲ ਹਨ। ਅੱਗ ਵਿਚ ਉਂਗਲ ਪਾਓ ਜ਼ਰੂਰ ਸੜਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਫ਼ਰਿਆਦ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਬੋਝ ਚੁਕਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੁਰਜ਼ੇ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਧਾਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਘਸਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਲੋਕ ਭਾਰ ਘਟਾਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਮੰਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਾਹ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਟਿਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪਰਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਬੋਝ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਖਾਵੇ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰਖਣ ਲਈ ਘਟਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਣ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਬੇ-ਇਨਸਾਫ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਊਣਾ ਇਕ ਜਾਚ ਹੈ। ਜਦ ਇਸ ਜਾਚ ਵਿਚ ਗ਼ਲਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਸਰੀਰ-ਪਰਨਾਲੀ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਰਨਾਲੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਚਲਾਣ ਲਈ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਦਾ ਭਾਗ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਤੇ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਕਿਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਹਰੋਂ ਅਲਾਮਤ ਬਣ ਕੇ ਆਂਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਦਵਾਈ ਕਰਤਾ ਧਰਤਾ ਹੈ ਤੇ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੋਟਾਪਾ ਅਜਿਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਾਂ ਗ਼ਲਤ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਬਿਨਾਂ ਪਤਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਰਾਹ ਨਹੀਂ। ਭਾਰ ਨੂੰ ਇਕਦਮ ਘਟਾ ਲੈਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਭਾਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰਨਾਲੀਆਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਸ ਸਥਾਪਤੀ ਵਿਚ

ਇਕਦਮ ਬਦਲੀ ਆਏ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿਚ ਇਕ ਭੁਚਾਲ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਅੰਗ, ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਜਾਂ ਨਰਵ-ਤੰਤੂ ਦਾ ਮੜ੍ਹਕ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਭਾਰ ਘਟਾਂਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕੋਈ ਰੋਗ ਆ ਗਰੱਸਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਜਾਂ ਹਦ ਤਿੰਨ ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਘਟਾ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਰਾਹ ਹੈ। ਸਡੌਲ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਹਦ ਤਕ ਮਾਪਿਆਂ ਵਲੋਂ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵਿਰਸਾ ਬਦਲਾਇਆ ਤੇ ਚੰਗਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਰਬ ਦੀ ਆਖ਼ਰੀ ਮੋਹਰ ਨਹੀਂ ਲਗੀ ਹੁੰਦੀ। ਉਸ ਵਿਚ ਤਾਂ ਆਪ ਰਬ ਵਰਗਾ ਬਣਨ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਸਿਰਫ਼ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੂਲ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ

ਕੈਂਸਰੀ ਰਸੌਲੀ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰਸੌਲੀ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਗ ਵਿਚ ਉਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਫੁਟਣ ਤੇ ਨਿੱਸਰਣ ਦੇ ਕੋਈ ਅਸੂਲ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜ਼ਾਤ, ਰੰਗ, ਲਿੰਗ, ਉਮਰ, ਦੇਸ ਦਾ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਹੀਂ। ਚੰਗੇ ਤੇ ਸਿਆਣੇ ਮਨੁਖ ਦੀ ਵੀ ਇਹ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਕੋਈ ਹਿੱਕ ਥਾਪੜ ਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਦਾਹਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਮਾਰ ਹਰ ਥਾਂ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਹੈ। ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਇਸ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਆਈਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਪਈ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਮਨੁਖ ਅਜ ਇਸ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਚ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋਇਆ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਹਰ ਰੂਪ ਨੂੰ ਬੜੀ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਜਤਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਜੇ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਖੁਰਾ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਪਰ ਮਨੁਖ ਦੇ ਸਦਾ ਖੋਜੀ ਤੇ ਅਜਿੱਤ ਮਨ ਨੇ ਜਦ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਅਸਲੇ ਦਾ ਭੇਤ ਪਾ ਲਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਏਸ ਵੈਰੀ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਢਿਲ ਨਹੀਂ ਲਾਣੀ।

ਹਰ ਜੀਉਂਦੀ ਸ਼ੈ ਵਿਚ ਭੰਨ-ਘੜ ਹੋਣੀ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਇਕ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹਰ ਪਲ ਕਈ ਸੈੱਲ ਮਰਦੇ ਤੇ ਨਵੇਂ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਮਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਉਪਜਾਊ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਿਰ ਉਤੇ ਹੀ ਮਨੁਖ ਕਈ ਵਰ੍ਹੇ ਜਿਉਂ ਦਾ ਤਿਉਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹਰ ਅੰਗ ਦੇ ਪਲ੍ਹਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਦ ਹਰ ਸੈੱਲ ਵਿਚਲੇ ਰਸਾਇਣੀ ਵਾਤਾਵਰਣ

ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਉਸਾਰੀ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਸੁਘੜ, ਸਰੂਪ ਤੇ ਨਰੋਆ ਬਣਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਜਦ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦੀ ਇਕ ਨੁਕਰੇ ਇਸ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਨਿਸਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮੁਕਣ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਸ ਫੈਲਾਓ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਘੰਟੀ ਕਦੇ ਖੜਕਦੀ ਨਹੀਂ, ਜਿਵੇਂ ਸੈੱਲ ਦੀ ਆਤਮਾ ਔਝੜ ਪੈ ਗਈ। ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਰਾਹ ਛਡ ਸੈੱਲ ਕਿਆਸੀ ਔਖ ਦੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਹੇਠ ਲਗਾਤਾਰ ਉਸਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੈੱਲ-ਇਟਾਂ ਨੂੰ ਪਕਣ ਦੀ ਵੀ ਵਿਹਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਕੱਚੀ ਪਿੱਲੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਉਪਾ ਨਹੀਂ ਸੁਝਦਾ। ਇਸ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਹਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸ਼ੈ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਵਿਚ ਰੁੜ੍ਹਦੀ ਇਹਦੇ ਅਡੇ ਉਤੇ ਜਾ ਪੁਜਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਭਾਵੇਂ ਅਧੂਰੇ ਪਏ ਰਹਿਣ, ਇਹ ਉਸਾਰੀ ਨਿਰਵਿਘਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਖਾਧ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ਪੂੰਜੀ ਇਸ ਅਕਾਰਥ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਵਿਅਰਥ ਵਟਦੀ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਢੇਰਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਅਧੂਰੇ ਸੈੱਲ ਜੰਮ ਕੇ ਉਸ ਥਾਂ ਇਕ ਗਿਲਟੀ ਖੜੀ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੀ ਰਸੌਲੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਰਸੌਲੀ ਦੇ ਵਧਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੇ ਕੋਈ ਨੇਮ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਗਿਲਟੀ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਛੜਪੇ ਮਾਰਦੀ ਦਿਨਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਫੂਲ ਕੇ ਮੋਟੀ ਕੁਪਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਧਣ ਸਮੇਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ ਦਾ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਬਣਾਨ ਲਈ ਕਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਪੀੜ ਸੁਟਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਹੇਠ ਕਈ ਲਹੂ-ਨਾਲੀਆਂ ਤੇ ਨਰਵ-ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਮਿਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਈ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਆਪਣੇ ਤੰਤੂ-ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਨਾਲੋਂ ਟੁਟਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਟਹਿਣੀਓਂ ਮਚਕੋੜੇ ਫੂਲਾਂ ਵਾਂਗ ਮੁਰਝਾ ਕੇ ਸੁਕ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਆਪਣਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਭੇਟ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਆਪ ਗ਼ਰੀਬ ਤੇ ਮਾਂਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਰੰਗ ਬੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਵਿਚ ਰੱਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਥੁੜ ਕਾਰਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਜੋਗੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਲਭਦੀ। ਹਵਾ-ਭੁਖੇ ਅੰਗ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਪਏ ਹਫ਼ਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਠਦਿਆਂ ਬੈਠਦਿਆਂ ਵੀ ਬੰਦੇ ਦਾ ਸਾਹ ਫੂਲਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਦੀ ਰੌਣਕ ਮੁਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿਚਲੀ ਰੂਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਝੜ ਝੜ ਬੁਝਦੀ ਹੈ। ਹਾਰ ਕੇ ਇਕ ਦਿਨ ਸਾਰਾ

ਸਰੀਰ ਹੀ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਜਾ ਡਿਗਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਡਿਗਦੇ ਢਹਿੰਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਵੜ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਮੁਕਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਰਸੌਲੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਰਾਹ ਵੀ ਨਿਆਰੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੂਟੇ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਂਗ ਆਪਣੀਆਂ ਸੈੱਲ-ਲਗਰਾਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਵਿੱਥਾਂ ਵਿਰਲਾਂ ਵਿਚ ਘਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਰਾਂ ਲਹੂ ਤੇ ਲਿੰਫ-ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਸੈੱਲ-ਲੜੀ ਜੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਬੋਝ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾਲ ਟੁਟ ਵੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ ਸੈੱਲ-ਉਸਾਰੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਵੇਂ ਇਕ ਨਵੀਂ ਗਿਲ੍ਹਟੀ ਹੋਰ ਥਾਂ ਜੰਮ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਰਸੌਲੀ ਲਾਗੇ ਦੀਆਂ ਲਿੰਫ਼-ਗਿਲਟੀਆਂ ਇਸ ਦੇ ਸੈੱਲ-ਢੇਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਗੂੜ੍ਹੀ ਵਰਗੇ ਬੋਝ ਨਾਲ ਫੁਲ ਕੇ ਇਹ ਗਿਲਟੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ-ਰਸੌਲੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਬੜੀ ਬੇ-ਦਰਦੀ ਨਾਲ ਛਿੰਹਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਲਾਗ ਇਸ ਨਾਲ ਛੂੰਹਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਗ ਨੂੰ ਜਾ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਵੀ ਇਕ ਬੁਲ੍ਹ ਦੀ ਰਸੌਲੀ ਦੂਜੇ ਬੁਲ੍ਹ ਨੂੰ ਜਾ ਛੂੰਹਦੀ ਹੈ — ਇਸ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣ-ਕੈਂਸਰ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਮਿਅਦੇ ਦੀ ਰਸੌਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਪੇਟ ਦੀ ਝਿਲੀ ਨੂੰ ਛਹ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਸੈੱਲ ਹੇਠਾਂ ਡਿਗ ਕੇ ਆਪਣਾ ਵਖਰਾ ਅੱਡਾ ਜਮਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਵੇਂ ਮਿਅਦੇ ਦੀ ਰਸੌਲੀ ਅੰਡੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਜਨਮ ਧਾਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਅੰਗ ਨਾਲ ਰਸੌਲੀ ਦੇ ਜਨਮ-ਅਸਥਾਨ ਦਾ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਓਥੇ ਵੀ ਇਹ ਲਹੂ ਦੇ ਰਾਹ ਜਾ ਪੁਜਦੀ ਹੈ। ਪਲ੍ਹਰਦੀ ਰਸੌਲੀ ਵਿਚ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਚੌੜਾ ਤੇ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਸੈੱਲ-ਤੋਰੇ ਇਸ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਵਿਚ ਆ ਡਿਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਰਾਹੀਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਵਿਚ ਅਟਕ ਕੇ ਇਕ ਹੋਰ ਧੀ-ਰਸੌਲੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀ, ਗੁਰਦੇ ਤੇ ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਫੋੜੇ ਦਾ ਕਿਸੇ ਹਡੀ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦਾ ਇਹੀ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਕਦੇ ਕੋਈ ਮਾਂ-ਰਸੌਲੀ ਕਿਸੇ ਸਖ਼ਤ-ਜਾਨ ਅੰਗ ਵਿਚ ਜਨਮ ਧਾਰ ਕੇ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਪਲ੍ਹਰ ਸਕਦੀ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਬੀਜ ਤੋਂ ਉਗਮੀ ਇਸ ਦੀ ਧੀ-ਰਸੌਲੀ ਕਿਸੇ ਕੋਮਲ ਤੇ ਅਮੀਰ-ਅੰਗ ਵਿਚ ਟਿਕਾਣਾ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਆਕਾਰ ਬਹੁਤ ਵਡਾ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਠੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਸਦੇ ਕਿਸੇ ਰੋਗ-ਜਿਨ ਦੀ ਛਣਕਾਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਉਹ ਭੈਭੀਤ ਹੋ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਾਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਔਖਾ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਾਂ ਕੌਣ ਹੈ ਤੇ ਧੀ ਕਿਹੜੀ ? ਪਰ ਨਵੀਂ
ਰਸੌਲੀ ਦੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਅੰਗ-ਸੈੱਲ ਦੀ ਬਣਤਰ ਤੇ
ਸਿਫ਼ਤ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਅਧਾਰ ਉਤੇ ਹੀ ਰਸੌਲੀ ਦੀਆਂ
ਜਾਈਆਂ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਡੀਆਂ ਵਡੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਨਾਂ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਜਨਮ-ਅੰਗ
ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਨੇ ਏਨਾ ਕੁ ਭੇਦ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ
ਕੈਂਸਰ ਅਕਸਰ ਬੀਮਾਰ ਅੰਗ ਵਿਚ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੂੰਹ ਸਦਾ ਗੰਦਾ
ਰਹੇ, ਇਸ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਪਾਕ ਹੋਵੇ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਪਾਨ ਸੁਪਾਰੀ ਚਿਥਦਿਆਂ
ਇਸ ਦੀ ਝਿਲੀ ਜ਼ਖਮੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ, ਪਾਈਪ ਦੀ ਸਦੀਵੀ ਰਗੜ
ਇਸ ਨੂੰ ਖੁਰਦਰਾ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਜਖ਼ਮ ਦੇ
ਸਿਰੇ ਉਤੇ ਸੈੱਲ ਆਪਣੀ ਰਖਿਆ ਲਈ ਪਲੁਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮੁੜ ਆਪਣੇ
ਇਸ ਖਲਾਰੇ ਨੂੰ ਸਮੇਟਣ ਤੋਂ ਬੇਬਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਉਸ ਥਾਂ ਇਕ ਨਿੱਕੀ
ਜਿਹੀ ਗਟੋਲੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਗੰਢ ਆਪਣੇ ਸਾਈਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ
ਵਲ ਖਿਚਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ-ਰਗੜ ਜਾਰੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਸ
ਗੰਢ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਮੂੰਹ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਵਿਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ
ਹਨ। ਇਵੇਂ ਬੀਤਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਗਟੋਲੀ ਅਸਾਧ ਨਾਸੂਰ
ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਹਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਕਦੇ ਚਮੜੀ
ਦਾ ਕੋਈ ਫੋੜਾ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਐਲੋਪੈਥੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਰਾਜ਼ੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ
ਓੜ ਪੋੜ ਵਿਚ ਵਕਤ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
ਕਿ ਇਸ ਅੰਦਰ ਰਸੌਲੀ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨਾ ਫੁਟਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਗ਼ਰੀਬ ਕਸ਼ਮੀਰੀ
ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਢਿਡ ਅਤੇ ਪੱਟਾਂ ਉਤੇ ਰਸੌਲੀਆਂ ਆਮ ਉਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ
ਕਾਂਗੜੀ-ਕੈਂਸਰ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਗ਼ਰੀਬ ਮਨੁਖ ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅੱਗ
ਵਾਲੀ ਕਾਂਗੜੀ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਪਟਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਜਾਂ ਢਿਡ ਨਾਲ ਲਾਈ ਰਖਦੇ
ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਸਦੀਵੀ ਰਗੜ ਤੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਫੁਲ ਕੇ ਰਸੌਲੀ
ਬਣਦੀ ਹੈ। ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਅਜ ਕਲ
ਆਮ ਚਰਚਾ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਸ਼ੁਧ ਪੌਣ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਫੇਫੜੇ ਸਦਾ ਰਾਜ਼ੀ
ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਪੀਤੀ ਸਿਗਰਟ, ਹੁੱਕਾ ਵੀ ਇਸ ਅੰਗ ਦਾ ਕੁਝ
ਨਹੀਂ, ਵਿਗਾੜਦੇ ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਕੌੜਾ ਧੂੰਆਂ ਸਦਾ ਲਈ ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਪੱਲੇ ਪੈ ਜਾਏ
ਤਾਂ ਇਸ ਕੁੜਿੱਤਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਧੁਖਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਕੌੜੀ ਬਲਾ
ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹਵਾ-ਨਾਲੀਆਂ ਆਪਣੀ ਝਿਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਤੇ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਸਾਧਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਕੇ ਰਾਜ-ਫੋੜਾ ਬਣ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਫੇਫੜੇ ਵਿਚ ਲਹੂ ਬਹੁਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਸ ਫੋੜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਤ ਹੁੰਦਿਆਂ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਤੇ ਫੂਸ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਣ ਵਾਂਗ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਮਚ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫੂਕ ਸੁਟਦਾ ਹੈ। ਮਿਅਦੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁਖਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਰਾਬ, ਮਿਰਚ, ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੋਝਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਿਅਦੇ ਨੂੰ ਸਦਾ ਸਾੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਿਅਦਾ ਬਾਰ ਬਾਰ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਕੇ ਨਰਮ ਤੇ ਠੰਢੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੁਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਉਸ ਦੀ ਪੁਕਾਰ ਵਲੋਂ ਅਵੇਸਲਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਿਅਦਾ ਹਾਰ ਕੇ ਰਸੌਲੀ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਉਗਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਰਸੌਲੀ ਵੀ ਉਸੇ ਹਿੱਸੇ ਉਤੇ ਉਗਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸਖ਼ਤ ਟੱਟੀ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਏਥੇ ਇਸ ਦੀ ਰਗੜ ਨਾਲ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਝਿਲੀ ਛਿਲੀ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਸੁਜਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਇਕ ਥਾਂ ਰਸੌਲੀ ਬਝ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਰਸੌਲੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ। ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨਾਲ ਇਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਗ ਜਮਾਂਦਰੂ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਤੇ ਇਸ ਨਿਤਾਣੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਜੀਵਨ-ਰਗੜਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਆਇਆ ਕੈਂਸਰ ਨਫ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਿਚੂਟਰੀ, ਥਾਇਰਾਡ ਤੇ ਐਡਰੀਨਲ ਗਿਲਟੀਆਂ ਦੀ ਰਸੌਲੀ ਮਨੁਖ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਵਸ ਤੋਂ ਅਜੇ ਵੀ ਬਾਹਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਨੇਮ ਅਤੇ ਸ਼ਸਤਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਦਾ ਸਦੀਵੀ-ਰੁਝੇਵਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਰਾਜ-ਫੋੜੇ ਦਾ ਬੀਜ ਪਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਖ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਉਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਅਜੇ ਕੋਈ ਉਪਾ ਨਹੀਂ। ਅੱਖ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇ ਕੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਨ ਨਹੀਂ ਬਚਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀਆਂ ਜਾਈਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿਸਿਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਅੱਡਾ ਜਮਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧਰਨ-ਮੂੰਹ ਦੀ ਰਸੌਲੀ ਵੀ ਇਕ ਆਮ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਅੰਗ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਣਥਕ ਕਾਮੇ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਿਭਾਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਚੰਨ ਵਾਂਗ ਵਧਦੇ ਤੇ ਘਟਦੇ ਹਨ। ਐਨੀ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਸਮੇਂ ਧਰਨ-ਮੂੰਹ ਦਾ ਛਿਲੀਣਾ ਤੇ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੇ ਇਕ ਜ਼ਖਮੀ ਸਿਰੇ ਉਤੇ ਆਪਣਾ ਤੰਬੂ ਗਡਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਥੋਂ ਇਸ ਅੰਗ ਦੀ ਸਾਰੀ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਖਿਲਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਧੀ-ਰਸੌਲੀ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਵਿਚ ਉਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬਲਾ ਬਾਹਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਪੁਜਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ਼ ਇਕ ਬਹੁਤ ਕੋਮਲ ਸਾਜ਼ ਹੈ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਬੰਦ ਡਬੇ ਵਿਚ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਲਹੂ-ਨਦੀ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਵਿਚ ਆ ਵੜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗਿਲਟੀ ਵੀ ਦਿਮਾਗ਼-ਤੰਤੜੀ ਨੂੰ ਭੀਚ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਅੰਗ-ਪਠਿਆਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗਿਲਟੀ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿਚੋਂ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਕਢ ਦੇਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਸਲੀ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਰਸੌਲੀ ਅਜੇ ਚੁਪ ਹੀ ਬੈਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਉਗੀ ਉਸ ਦੀ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਾਲੀ ਜੜ੍ਹ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਰਸੌਲੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡੀ ਪਛਾਣ ਇਕ ਗਟੋਲੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਜੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਗਟੋਲੀ ਦਾ ਸ਼ਕ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਿਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਗਿਲਟੀ ਨੂੰ ਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰ ਕੇ ਕਢ ਦਿਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਿਆਂ ਹੋਣ ਤੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤੇ ਰੋਗ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਗਟੋਲੀ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੀ। ਪਰ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਇਹ ਪ੍ਰਤਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਹਾਂਦਿਆਂ, ਪਿੰਡੇ ਨੂੰ ਮਲਦਿਆਂ ਹਥਾਂ ਨੂੰ ਪੋਂਹਦੀ ਹੈ। ਬੇ-ਪੀੜ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਬੰਦਾ ਇਸ ਵਲੋਂ ਅਵੇਸਲਾ ਹੋ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਨਰਵ-ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਗਲਣ ਨਾਲ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਓਦੋਂ ਤਕ ਇਸ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਖਿਲਰ ਚੁਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਖਿਲਾਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲ ਲਗਦੀਆਂ ਲਿੰਫ-ਗਿਲਟੀਆਂ ਵਿਚ ਪੁਜਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਉਤੇ ਉਗੇ ਸਾਧਾਰਨ ਤਿਣ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਦੁਖਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਉਤੇ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਜਾਏ ਜਾਂ ਇਹ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਵਧੇ ਤਾਂ ਇਸ ਅੰਦਰਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤਿਣ ਤੋਂ ਉਪਜਿਆ ਕੈਂਸਰ ਬੜਾ ਜ਼ਹਿਰੀ ਤੇ ਛੇਤੀ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਖੋ ਵਖ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉਗਮਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਖੋ ਵਖ ਲਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਧਰਨ-ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰੋਂ ਬੇ-ਵਕਤਾ ਤੇ ਬੇ-ਲੋੜਾ ਲਹੂ ਵਗਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਰੰਗਦਾਰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਪੀਕ ਵੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਲਛਣਾਂ ਤੋਂ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਬੇ-ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਹੋਮੀਓਪੈਥੀ ਜਾਂ ਵੈਦ ਹਕੀਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਵਕਤ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਨਾ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਨਾਲ ਮਖੌਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ

ਦੀ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਅੱਖ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਹਡੀ ਦੇ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਬਾਲ-ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਆ ਦਬਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਰੋਗ ਚਾਲੀ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਨੇ ਵਰ੍ਹੇ ਵਿਪ੍ਰੀਤ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਘੋਲ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਉਮਰੇ ਸਰੀਰ ਥੋੜੀ ਹਾਰ ਮੰਨਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਸ਼ੀਨ ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਦੀ ਘਸਾਈ ਮਗਰੋਂ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਮੰਗਦੀ ਹੈ, ਓਵੇਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਲੰਮੀ ਸੇਵਾ ਪਿਛੋਂ ਹਰ ਛਿਮਾਹੀ ਜਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਪੜਤਾਲ ਦਾ ਹਕ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਨੁਕਸ ਦੀ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਮਸ਼ੀਨ ਬਹੁਤ ਲੰਮੀ ਆਯੂ ਤਕ ਕੰਮ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਦੇ ਘਸੇ ਬੀਮਾਰ ਪੁਰਜ਼ੇ ਦੀ ਵਾਜ ਤੋਂ ਬੇ-ਖ਼ਬਰ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਪੁਰਜ਼ਾ ਇਕ ਦਿਨ ਟੁਟ ਕੇ ਸਾਰੀ ਮਸ਼ੀਨ ਖੜੀ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਪੀੜ ਹਰ ਰਸੌਲੀ ਦਾ ਵਡਾ ਲਛਣ ਹੈ। ਰਸੌਲੀ ਦੇ ਬੋਝ ਹੇਠ ਦਬੇ ਕੋਮਲ ਨਰਵ-ਤੰਤੂ ਓਦੋਂ ਤਕ ਪੀੜ ਨਾਲ ਤੜਫਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸ ਅਸਹਿ ਬੋਝ ਨਾਲ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਘੁਟ ਜਾਂਦਾ। ਪਰ ਰਸੌਲੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪੀੜ ਦੇ ਲਛਣ ਨੂੰ ਉਡੀਕਣਾ ਇਕ ਭੁਲ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮਨੁਖ ਕੋਲ ਇਕ ਹੀ ਉਪਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੀ ਪਛਾਣ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕਢ ਦਿਤਾ ਜਾਏ ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਇਕ ਵਾਰ ਜੜ੍ਹਾਂ ਖਿਲਰ ਗਈਆਂ, ਫੇਰ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਖ਼ਲਾਸੀ ਪਾਣਾ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ। ਮਾਂ-ਰਸੌਲੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਉਖਾੜ ਦੇਣ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੈਨ ਭਾਵੇਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਵਰ੍ਹੇ ਮਗਰੋਂ ਮੌਤ ਫੇਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਣ ਲਈ ਰੇਡੀਅਮ ਤੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵੀ ਇਕ ਹੱਦ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਰੂ ਕਿਰਨਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਉਖੜ ਪੁਖੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲਾ ਬੰਦਾ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ, ਪੀੜਾਂ ਨਾਲ ਨਿਢਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਇਸ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮਾਰਫ਼ੀਏ ਆਦਿ ਦਵਾਈਆਂ ਸੂਝ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਅੰਤਮ ਪੜਾ ਤਕ ਸੁਆ ਰਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੈਲ ਚੁਕੀ ਰਸੌਲੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ।

ਮਾਨਸਿਕ ਗੁੰਝਲਾਂ

ਬੱਚਾ ਜਦ ਜਨਮਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਇਕ ਸਾਫ਼ ਸਲੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀਤਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਇਸ ਸਲੇਟ ਉਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਫ਼ਿਲਮ ਉਘੜਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅੰਦਰ ਬਰੀਕ ਕੰਮ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਫ਼ਿਲਮ ਮਨੁਖ ਦੀ ਮੌਤ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੂਰਨ ਤਸਵੀਰ ਮਨੁਖ ਦਾ ਮਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਹੈ। ਮਨੁਖੀ ਮਨ ਦੇ ਪਲ੍ਹਰਣ ਤੇ ਵਿਗਸਣ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਇਕ ਅਨੋਖਾ ਫੁਲ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਹਰ ਖਿੜਦੀ ਪੱਤੀ ਹੇਠ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਹੋਰ ਦੱਬੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਨਵੇਂ ਪੱਤਰੇ ਉਘੜਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਪੱਤਰੇ ਹਰ ਮਨੁਖ ਆਪ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਵਡਿਆਂ ਦੇ ਕਿਤਾਬ-ਭੰਡਾਰ ਵਿਚੋਂ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਨਵੇਂ ਖ਼ਿਆਲ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਨਵੀਂ ਪੰਖੜੀ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਅੰਦਰ ਨਵੀਆਂ ਸਾਂਝਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢ ਬੱਝਦਾ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਮਨੁਖੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧਦਾ ਗਿਆਨ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਸੂਖਮ ਤੇ ਕੋਮਲ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਬਰੀਕੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿਚੋਂ ਉਠਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਜਦ ਇਹ ਸੁਰ ਹੋਈਆਂ ਤਾਰਾਂ ਥਰਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਰੂਹ ਵਿਚ ਸੰਗੀਤ ਪੈਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁਖੀ ਮਨ ਅਤਿ ਮਿੱਠੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਦਾ ਰਸ ਮਾਣਨ ਦਾ ਭਾਗੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਨੁੱਖ ਰੱਬ ਦੀ ਰੱਬਤਾ ਨੂੰ ਛੁਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਘੜਨ ਵਾਲਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਇਕ ਸੁੰਦਰ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਕਲਾਕਾਰ ਵੀ

ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵਖਰੀ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਜਨਮੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੈ। ਕੋਈ ਦਿਮਾਗ਼ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ ਉਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜਮਾਂਦਰੂ ਭੈੜਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਭੈੜ ਤੇ ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਘਰ ਦੇ ਮਿਲੇ ਵਰਤਾਉ ਤੇ ਤਜਰਬੇ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜਾਗੇ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਨਾਲ ਮਨ ਅੰਦਰ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਬੁਰਾ ਬਣਾਨਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਸ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਵਸ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਘੜਨਹਾਰ ਹਨ। ਮਨੁਖੀ ਮਨ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਘੜਨ ਵਿਚ ਮਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਮਗਰੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਆਸਰਾ ਮਾਂ ਹੈ। ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੱਬ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਭੁਖ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਪਤਾਣਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਠੰਢ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਣਾ, ਹਰ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਖਣਾ ਮਾਂ ਦਾ ਹੀ ਕਰਤਵ ਹੈ। ਮਨੁਖੀ ਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਹਰ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਦੀ ਮਾਂ ਉਹਨੂੰ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਉਡਾਰ ਹੋਣ ਤਕ ਸਾਂਭਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚਾ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੀਤਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਹੂਬਹੂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਵਰਗੀ ਤਸਵੀਰ ਉਸ ਦੀ ਮਨ-ਸਲੇਟ ਉਤੇ ਉਕਰਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਢੇਰ ਚਿਰ ਪਿਛੋਂ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ, ਭੈਣ, ਭਰਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜੀਅ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਆਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਭਾਵੇਂ ਵਧਦੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚਲੇ ਕੱਚੇ ਤੇ ਕੋਝੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮੇਸ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਪੱਕੇ ਤੇ ਸੁਹਣੇ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰ ਲਵੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸਮੁਚੀ ਆਤਮਾ ਚਮਕ ਉਠੇ, ਪਰ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਇਸ ਰੂਹ ਦੀ ਵਾਗ ਡੋਰ ਉਸ ਦੇ ਸਨੇਹੀਆਂ ਦੇ ਹਥ ਵਿਚ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਪਲਿਆ ਬੱਚਾ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਤੰਤੂ-ਪਰਨਾਲੀ ਪੱਕੀ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਖਿਚੋਤਾਣ ਨਾਲ ਟੁਟਦੀ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਜਾਂ ਘਬਰਾਂਦਾ ਨਹੀਂ। ਜਿਸ ਦਾ ਬਚਪਨ ਡਰ ਤੇ ਸਹਿਮ ਵਿਚ ਗੁਜ਼ਰਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੰਤੂ ਸਦਾ ਤਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਖਿਚ ਨਾਲ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਕੱਸੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੜ੍ਹਕ ਜਾਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੰਮਦਾ ਬੱਚਾ ਨਿਤਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਰੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਕਾਸੇ ਜੋਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਾਂ, ਉਸ ਉਤੇ ਤਰਸ ਖਾ ਕੇ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੀ

ਮਮਤਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦੁਧ ਪਿਆਂਦੀ, ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਦੁਧ ਚੁੰਘਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਤਸੱਲੀ ਦੇ ਘੁਟ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਬਚੇ ਦੀ ਪਿਆਰ ਤੇ ਆਸਰੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਇਵੇਂ ਹੀ ਕਾਇਮ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਾ ਦੀਆਂ ਨੀਹਾਂ ਵੀ ਪੱਕੀਆਂ ਤੇ ਅਡੋਲ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਆਚਰਣ ਢਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਸਨੇਹ-ਭਰੇ ਹਥਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰਹੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਅਹਿੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਚੀ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੀ ਤੇ ਉਹਦਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਡਾਂਵਾਂ ਡੋਲ ਤੇ ਮੰਤਵ-ਹੀਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਦੀ ਪਿਆਰ-ਭੁਖ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਰਜੇਵਾਂ ਨਹੀਂ ਆਣ ਦੇਂਦੀ, ਅੰਦਰਲਾ ਖ਼ਿਲਾ ਤੇ ਸਖਣਾਪਣ ਉਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਬੇਚੈਨ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਮਿੱਤਰਤਾ ਉਤੇ ਇਤਬਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਸੇ ਉਸਾਰੀ ਵਿਚ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਬਝਦਾ। ਪਿਆਰ-ਭੁਖ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਜਦ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਆਕਲ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਪਤਾਣ ਲਈ ਉਹ ਤਾਂ ਥਾਂ ਭਟਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮ੍ਰਿਗ-ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਾਂਗ ਰਜੇਵਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਬੇਕਰਾਰੀ ਦੇ ਵਸ ਪੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਭੰਨ ਤੋੜ ਦੇਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋੜ ਕੇ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਦਿਲ ਦੁਖਾ ਕੇ, ਕੋਈ ਚੋਰੀ ਕਰ ਕੇ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੱਕ ਮਾਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਤਸੱਲੀ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਕਰਮ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਨਾ ਮਿਲੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਬਦਲਾ ਚੁਕਾਇਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਖਿਚੋਤਾਣ ਦੀ ਖਿਚੜੀ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਦੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਪਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਲੁਕੇ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਆਪ ਗ਼ਾਫ਼ਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੀਤੇ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਰਾਹ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਖਣੇਪਣ ਨੂੰ ਲਭ ਕੇ ਤੇ ਉਸ ਟੋਏ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪੂਰਣ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਸਮਾਜ ਦਾ ਨੇਕ ਅੰਗ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫ਼ਿਤਰਤਨ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਜਾ ਕੇ, ਖਿਡਾ ਕੇ, ਸੋਹਣਾ ਤੇ ਚੰਗਾ ਬਣਾ ਕੇ, ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਵਿਗਸਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਸਧਾਰਨ ਤੇ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਮਾਜ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਅੰਦਰ ਚਲ ਕੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਮਿਲਵਰਤਣ ਜਿਤ ਕੇ ਅਮਨ ਅਤੇ ਤਸੱਲੀ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਜਿਊਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਮਾਂ

ਕੋਲ ਚੰਗਾ ਘਰ ਨਹੀਂ, ਸਮਾਜਕ ਆਸਰਾ ਨਹੀਂ, ਆਪ ਖਾਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਵਾਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਤੇ ਉਹਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇਕ ਸੁਰਖਿਅਤ ਜੰਗਲਾ ਤਾਣਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਰਾਹਾਂ ਤੋਂ ਉਖੜੇ ਅਤੇ ਬੇ-ਸੁਆਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਅੱਕੇ ਰਾਹੀ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਹਾਂ ਉਤੇ ਮੈਲੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਖਰ੍ਹਵੇ ਬੋਲਾਂ ਦੇ ਪੱਥਰ ਸੁਟਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬੇ-ਤਰਸੀ ਤੋਂ ਖਿਝ ਕੇ ਨਤਾਣੀ ਮਾਂ ਸਮਾਜਕ ਕੰਧ ਨਾਲ ਟਕਰਾਣ ਦੀ ਬਿਜਾਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਮਾਣੀ ਜਿੰਦ ਉਤੇ ਹੀ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਟਕ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਮੁਢ ਆਸਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਧਿੱਗੋਜ਼ੋਰੀ ਉਤੇ ਬਝਦਾ ਹੈ। ਵੈਰੀ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾੜ ਕੇ ਜਦ ਇਹ ਬੱਚਾ ਜਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਰਵਾਂ ਰਵੀਂ ਵਗਦੀ ਨਦੀ ਦੀ ਥਾਂ ਇਕ ਸ਼ੂਕਦਾ ਪਹਾੜੀ ਨਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਰ ਅਗੇ ਆਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਰੋੜ੍ਹ ਖੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਸਰਪਟ ਘੋੜੇ ਵਾਂਗ ਦੌੜਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਪਾਸੇ ਤੁਰ ਪਵੇ ਤਾਂ ਸਮਾਜੀ ਆਗੂ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਇਕ ਧਾੜਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਬੜੇ ਅਮੀਰ ਘਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਦਚਲਨ ਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵੈਰੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਆਚਰਨ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਖ਼ੁਦਗਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪ ਐਸ਼ ਇਸ਼ਰਤ ਵਿਚ ਖਪਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੇਖ ਭਾਲ ਨੌਕਰਾਂ ਜਾਂ ਆਯਾਂ ਹਥ ਸੰਭਾਲ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਨੌਕਰ ਤੇ ਮਾਲਕ ਅੰਦਰ ਇਕ ਸਦੀਵੀ ਵਿਰੋਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਵਿਰੋਧ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਬੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੇ-ਹਦ ਲਾਡ ਲਿਡਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਉਹ ਮੂੰਹੋਂ ਮੰਗੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਲੈ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੰਜਮ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਂਦੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਵੰਡ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪਾਂਦੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਣ ਦੀ ਜਾਚ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਂਦੇ। ਉਹ ਸਦਾ ਲੈ ਕੇ ਹੀ ਵਡਾ ਹੋਇਆ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਹੀ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਡਾ ਹੋ ਕੇ ਇਹ ਮਨੁਖ ਆਪਣੀ ਹਰ ਰੀਝ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਦਮ ਪੁਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਖੇਡ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੋਈ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੇ-ਲਗਾਮ ਰਖਣਾ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕਈ ਹੱਕ ਲਤਾੜਨੇ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਹੈ।

ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਤਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਪਲਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਤੇ ਔਸਤ ਘਰ ਵਿਚ ਵਡੇ ਹੁੰਦੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਔਕੜਾਂ

ਨਾਲ ਘੋਲ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਲੰਘ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਣ ਦੀ ਹਰ ਮੁਮਕਿਨ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਦੋਜਹਿਦ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਮੰਗਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਅਪੂਰਣ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਸੁਭਾ, ਗਿਆਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਆਰਥਕ ਹਾਲਤ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹਾਲਾਤ ਮੁਤਾਬਕ ਢਲ ਜਾਣ ਦੀ ਬੜੀ ਜੁਗਤ ਤੇ ਲਚਕ ਹੈ। ਬਾਹਰੋਂ ਅਸਰ ਪਾਂਦੀਆਂ ਵਖੋ ਵਖ ਤਾਕਤਾਂ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਹੇਠ ਉਹ ਆਪਣੀ ਹੈਸੀਅਤ ਨੂੰ ਢਾਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਵੇਂ ਉਸ ਦੀ ਇਕ ਵਖਰੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਇੰਸ ਅਜੇ ਬਾਲੜੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁਖੀ ਮਨ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦਾ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਇਕ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਮਝਣ ਤੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਬੜੀ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਗੱਲ ਮਨੁਖ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਪਲਿਆ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ ਪੱਕੇ ਆਚਰਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਜਮ ਤੇ ਹੋਰ ਅਖ਼ਲਾਕੀ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਨਿਪੁਣ ਕਰਨਾ ਸੁਖਾਲਾ ਹੈ। ਜੋ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਵੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਪਿਓ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤਾਂ ਲਈ ਵਿਰੋਧ ਜਾਗਦਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਇਸ ਵਿਰੋਧ ਨੂੰ ਦਬਾਣ ਵਿਚ ਜੇ ਉਹ ਸਫਲ ਹੋ ਵੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਗਰੋਂ ਕਦੇ ਇਹ ਉਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕਰਮ ਰਾਹੀਂ ਉੱਘੜ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਅਖੁਲ੍ਹ ਗੁੰਝਲ ਪਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਸਦਾ ਬਦਲਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਡੋਰ ਭੌਰ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਚਰਣ ਦੀਆਂ ਨੀਹਾਂ ਵੀ ਪੱਕਦੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਪੌੜੀ ਉਤੇ ਉਤਾਂਹ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਉਹ ਘਬਰਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਜਵਾਨੀ ਵੇਲੇ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਬਚਪਨ ਦੀ ਹੱਦ ਅੰਦਰ ਘੁੰਮਣ ਘੇਰੀਆਂ ਖਾਂਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਅਗੇ ਪੈਰ ਪੁਟਣ ਤੋਂ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਔਖੀ ਘਾਟੀ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਬਾਲਾਂ ਵਾਂਗ ਰੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫੇਰ ਕਿਸੇ ਆਸਰੇ ਲਈ ਤਰਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਾਂ, ਸਮਾਧਾਂ ਨੂੰ ਮੱਥੇ ਟੇਕਣਾ ਵੀ ਇਸੇ ਰੁਚੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਹੈ। ਉਹ ਕਦੇ ਖ਼ੁਦਮੁਖ਼ਤਾਰ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਜੇਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਪਰਾਧੀਨਤਾ ਦੀ ਰੀਝ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਜੀਊਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਮਿਲੇ ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਰੀਝ ਦੱਬੀ ਘੁਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮੁੜ ਅਗਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਰਾਹ ਢੂੰਡਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁਖ ਸਧਾਰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਭਾਰ ਆਪਣੇ ਕੱਚੇ ਮੋਢਿਆਂ ਉਤੇ ਚੁਕੀ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਉਭਰਦੀ ਰੀਝ ਨੂੰ ਦਬਾ ਦੇਣ ਲਈ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹਥ ਵਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਮੋਢੇ ਉਤੇ ਹਥ ਰਖਣ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ, ਮਤੇ ਆਸਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸੁਤੀ ਕਲਾ ਜਾਗ ਉਠੇ। ਪਰ ਜੇ ਕਦੇ ਅਚਨਚੇਤ ਭਾਰ ਵਿਤੋਂ ਬਾਹਰਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਮੂਧੇ ਮੂੰਹ ਡਿਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਾਧੀਨਤਾ ਦੀ ਜਾਗੀ ਇੱਛਾ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਉਠਣ ਜੋਗਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦੇਂਦੀ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਥੱਕੀਆਂ ਨਸਾਂ ਆਰਾਮ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਲਮਕਾਣ ਦਾ ਹਰ ਹੀਲਾ ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਤੇ ਕਸਕਾਂ ਉਠ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਾਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਦਮਾ, ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਤੇ ਜੋੜ-ਦਰਦ ਇਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਸਰੀਰ ਖੜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਕਸਰ, ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਹਾਰ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ 'ਨਰਵਸ ਬਰੇਕਡਾਊਨ' ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਕਸਰ ਜਵਾਨੀ ਲੰਘ ਜਾਣ ਉਤੇ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਆ ਘੇਰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਤ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬੇ-ਦਖ਼ਲ ਕਰ ਦੇਣਾ ਇਕ ਭੁਲ ਹੈ। ਕੰਮ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਇਕ ਰਾਹ ਹੈ। ਇਹ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਜੀਉਂਦੇ ਰਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਨਾਂ ਬੰਦਾ ਆਪਣੇ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿਚ ਹੀ ਜੂਝ ਕੇ ਮਰ ਮੁਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਕੋਈ ਟਾਨਕ ਤੇ ਸਨੇਹੀਆਂ ਦਾ ਪਿਆਰ-ਆਸਰਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੈਣ ਭਰਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਘਰਾਣੇ ਦੇ ਟੀਚੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਹੱਪਣ, ਸਿਹਤ ਤੇ ਚੰਗਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਜਿਦ੍ਹੇ ਵਿਚ ਜਮਾਂਦਰੂ ਜਾਂ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਜੀਅ ਜੇ ਉਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਖ਼ੌਲ ਕਰਦੇ ਤੇ ਆਪਣੀ ਕਥਨੀ, ਕਰਨੀ ਨਾਲ ਤ੍ਰਿਸਕਾਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਅੰਦਰ

ਨੀਂਵੇਂਪਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਜਾਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਲੁਕਾਣ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਉਘਾੜਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਜਤਨ ਵਿਚ ਉਹ ਅਸਫਲ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੰਨ ਤੋੜ ਕਰਨ ਤੇ ਲੜਨ ਭਿੜਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤੇ ਮਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੀ ਮੰਦੀ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਉਭਾਰਨਾ ਉਸ ਦੇ ਸਨੇਹੀਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹਨਾ ਤੇ ਮੰਦਿਆਂ ਵਲੋਂ ਬੇ-ਪਰਵਾਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਹਰਾਹ ਉਤੇ ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਇਕ ਜੀਊਂਦੀ ਧੜਕਦੀ ਮਿੱਟੀ ਹੈ ਤੇ ਮਾਪੇ ਪਿਆਰ ਸਬਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਉਸ ਵਿਚ ਫੂਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਕ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਧਰਤ ਅਸਮਾਨ ਦੀਆਂ ਕੁਖਾਂ ਫੋਲਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਭੰਨ ਤੋੜ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਧਣ ਫੁਲਣ ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਪਣਾਏ ਜਾਣਾ ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੋਣਾ ਮਨੁਖੀ ਮਨ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ। ਭੋਲਾ ਬਾਲ ਇਸ ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਾ ਇਹ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਹੀਲਾ ਵਰਤਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਿਆਰ-ਕੇਂਦਰ ਹੈ, ਬੱਚਾ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਜਮਾਈ ਰਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਉਹ ਇਕ ਦੋ ਸਾਲ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਡਾ ਹੋਇਆ ਸਮਝ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਲ ਰੁਚਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਉਸ ਦੇ ਧਿਆਨ ਉਤੇ ਹੱਕ ਜਮਾਈ ਰਖਣ ਲਈ ਕਈ ਬਹਾਨੇ ਢੂੰਡਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਵਾ ਕੇ, ਰਜਾ ਕੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਨਾ ਖਾ ਕੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਬਿਠਾਈ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਫ਼ਾਈ-ਪਸੰਦ ਮਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਟੱਟੀ ਪਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਬੇ-ਨਿਯਮਾ ਹੋ ਕੇ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਲਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ੀ ਦੀ ਆਦਤ ਵੀ ਇਵੇਂ ਹੀ ਪੱਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਔਗੁਣ ਉਸ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਵੀ ਛੇਤੀ ਉਗਮਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਮਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਇਕ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਣ ਨਾਲ ਉਸ ਵਲੋਂ ਬਹੁਤਾ ਹੀ ਛੇਤੀ ਉਠ ਜਾਏ। ਅਣਜਾਣ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਇਸ ਛੋਟੇ ਭੈਣ ਭਰਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਾਹ ਵਿਚੋਂ ਕਢ ਦੇਣ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਉਸ ਦਾ ਗਲ ਘੁਟ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਰ ਮੁਕਾਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ

ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਂ ਬੇ-ਸਮਝੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਅੰਦਰ ਭੰਨਣ ਤੋੜਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਹੋਰ ਵੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਉਠਦੀ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਕਈ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਮੁਢ ਬਝਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਰੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਉਸ ਉਤੇ ਤਰਸ ਖਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਪਿਆਰ ਦੇ ਦੇਵੇ। ਕੋਈ ਬਾਲ ਮਾਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਢੰਗ ਲਭਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਉਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਇਕ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਵਿਉਂਤ ਹੈ। ਇਸ ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਮਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਗੁਸਾ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲਮਕਾਂਦਾ ਤੇ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਕੇ ਬੱਚਾ ਉਥੋਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨਾਲ ਇਕ-ਮਿਕ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਵੀਆਂ ਸਾਂਝਾਂ, ਨਵੀਂ ਦਿਲਚਸਪੀ, ਨਵੇਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਕ ਤਸਵੀਰ ਵਡੀ, ਚੌੜੀ, ਖੁਲ੍ਹੀ ਤੇ ਮੋਕਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੇ ਲੈਣ ਦੀ ਜਾਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਤੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇਕ ਭਾਗ ਬਣਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਜਾਗਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਉਤੇ ਖਲੋਣਾ, ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਗੇ ਲੰਘਣ ਦਾ ਚਾਅ, ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮੀ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਦੇ ਘਟੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਬਚਾ ਇਥੇ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਲੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਊਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਸਾਧਾਰਨ ਰੌਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤੇ ਬੇੜੀ ਵਿਚ ਸਵਾਰ ਮੁਸਾਫ਼ਰ ਵਾਂਗ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿਚ ਡੋਲਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਵੇਂ ਕਈ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਦਾ, ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਸਬਕ ਸਿਖਦਾ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੌੜੀਓ-ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਦਾ ਬੱਚਾ ਵਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਚਾਨਕ ਇਕ ਦਿਨ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਉਮਰੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫੇਰ ਤਬਦੀਲੀ ਆਂਦੀ ਹੈ। ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਦਾੜ੍ਹੀ ਮੁਛ ਫੁਟਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬਦਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੁਤੀ ਕਲਾ ਉਸਲਵਟੇ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਲਿੰਗ-ਅੰਗ ਵਿਚ ਉਤੇਜਨਾ ਆਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਹਥ-ਰਸੀ ਵਿਚੋਂ ਤਸੱਲੀ ਤੇ ਸੁਆਦ ਲਭਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪਿਆਰ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਨਾ ਮਿਲੇ, ਉਸ ਦੇ ਹਮ-ਉਮਰ ਉਸ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਚੇਸ਼ਟਾ

ਹੋਰ ਵੀ ਵਧਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਵੇਂ ਇਕ ਅਲ੍ਹੜ ਮੁੰਡਾ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ
ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਸੁਣੀ ਸੁਣਾਈ ਗਲ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ
ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਆਦਤ ਨਾਲ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਸ਼ਟ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਇਵੇਂ ਮਨੁਖ ਵਿਆਹੁਤ-ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੁਖ ਸੁਆਦ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ
ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭਵਿਖ ਦੇ ਸਹਿਮ ਨਾਲ ਉਸ ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ
ਸਤਿਆਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਾਧਾਰਨ ਅਗ ਕਮਜ਼ੋਰ
ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਲਿੰਗ-ਅੰਗ ਵਿਚੋਂ ਵਗਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਰਸ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ
ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਪਾਪ ਦਾ ਬੋਝ ਉਸ ਦੇ ਨਰਵ-ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਕੰਬਾ
ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਹਥ ਪੈਰ ਟੁਟਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਸਤਿਆ-ਹੀਨ
ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕੰਮ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ।
ਇਸ ਵਹਿਮ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਉਸ ਦੇ ਨਰਵ-ਤੰਤੂ ਹੋਰ ਵੀ ਕੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ;
ਇਸ ਤਣਾਓ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਲਈ ਉਹ ਮੁੜ ਹਥ-ਰਸੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
ਤੇ ਇਵੇਂ ਇਕ ਗ਼ਲਤ ਗੇੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ
ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਹੀ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਸ
ਕੱਚੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਹ ਆਦਤ ਹਰ ਸਾਧਾਰਨ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਜੇ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਵਿਖ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਨਾਲ ਮੱਲੀ ਰਖੇ ਤੇ
ਉਸ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਵਿਚ
ਰੁਝਾ ਲਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਆਦਤ ਬੇ-ਅਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਸ ਆਦਤ
ਵਲੋਂ ਅਵੇਸਲਾ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਉਮਰ ਦੀ ਘਾਟੀ ਸੌਖੀ ਪਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਪੱਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਆਦਤ ਦੀ ਪਕੜ ਵੀ ਘਟਦੀ
ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਸੁਪਨ-ਦੋਸ਼ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਮਰਜ਼ ਜਾਂ ਗੁਨਾਹ ਨਹੀਂ।
ਫੇਰ ਵੀ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਹ ਆਦਤ ਵਸੋਂ ਬਾਹਰੀ ਜਾਪੇ ਤੇ ਇਸ
ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ
ਕਿਸੇ ਵੈਦ, ਹਕੀਮ ਕੋਲ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ
ਹੰਢ ਚੁਕੇ ਪੁਰਾਣੇ ਫ਼ਲਸਫ਼ੇ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੱਚੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਹਿਮ
ਪੱਕੇ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਧੋ ਕੇ ਵੀ ਬੰਦਾ ਮਿਟਾ ਨਹੀਂ
ਸਕਦਾ। ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਇਕ ਅੱਲੇ
ਨੌਸਵਾਨ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਆਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਹਿਮਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ
ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਪਾਂ ਦੇ ਸਹਿਮ ਨਾਲ ਮੁੰਡਾ ਬੜੇ ਸਾਧਾਰਨ ਤੇ
ਰਸਮਈ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਦੁਖਾਂਤ ਵਿਚ ਬਦਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹੋ

ਜਿਹੀ ਬਿਪਤਾ ਆ ਬਣੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਆਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਯੋਗ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਚਿੰਤਾਤਰ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿਚ ਇਕ ਕੁੜੀ ਉਤੇ ਵੀ ਬੜੀ ਭੀੜ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਅੰਦਰ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ਤੇ ਰਿਤੂ-ਚਕਰ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਉਸ ਨੂੰ ਚਕਰਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੇ ਇਜ਼ਤ ਆਬਰੂ ਦਾ ਸਹਿਮ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤ ਕਦਮ ਚੁਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਅਨਜਾਣ ਉਹ ਸਾਧਾਰਨ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਲਛਣਾਂ ਤੋਂ ਘਾਬਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲਗਣ ਦੀ ਰੀਝ ਨੂੰ ਉਹ ਇਕ ਦੋਸ਼ ਸਮਝ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਵਿਚ ਦਬਦੀ ਘੁਟਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਰ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਗੁੰਝਲ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆਪਣੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਾਹ ਲਭਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਤਨ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ, ਪੜ੍ਹਨ, ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿੱਤੇ ਵਿਚ ਨਿਪੁਣ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਰਾਹ ਨਾ ਲਭੇ ਉਸ ਕੁੜੀ ਦੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹਿਸਟੀਰੀਏ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਘੜਦੀ ਹੈ। ਹਿਸਟੀਰੀਏ ਦੇ ਕਈ ਲਛਣ ਹਨ: ਬੇ-ਵਜਾਹ ਉਦਾਸੀ, ਰੋਣਾ, ਗਸ਼ ਪੈਣੀ, ਪੇਟ-ਪੀੜ, ਭੁਖ ਨਾ ਲਗਣੀ, ਸਿਰ ਦੁਖਣਾ, ਹੱਡ ਪੈਰ ਟੁਟਣੇ, ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦਾ ਨਕਾਰਾ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਲਛਣ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੋਗ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗ ਲਾ-ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ। ਮਾਪੇ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਆਂ ਦੀ ਮਿਲਵਰਤਣ ਤੇ ਸਨੇਹ ਨਾਲ ਕੁੜੀ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਗੁੰਝਲ ਸੁਲਝ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵਕ-ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਕਿਸੇ ਉਸਾਰੂ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਵਿਆਹ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਦੇ ਕਿਸੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਿਆਹੀ ਹੋਈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਹਟਾਣ ਲਈ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਵੀ ਇਕ ਭੁਲ ਹੈ। ਵਿਆਹ, ਗਰਭ, ਜਣੇਪਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਰਸ਼ ਵਡੀਆਂ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਪੂਰੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਹੀ ਨਿਭਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਆਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇਕ ਉਚੀ ਘਾਟੀ ਹੈ। ਇਸ ਉਤੇ ਚੜ੍ਹਦਿਆਂ ਕਈ ਕਦਮ ਡਗਮਗਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੂਰਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੇ-ਆਰਾਮੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਨ ਇਸ ਬੇੜੀ ਵਿਚ ਪੈਰ ਧਰਦਿਆਂ ਹੀ ਡੋਲਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਭਰੋਸਾ

ਨਹੀਂ, ਉਹ ਇਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਿਆਰ-ਖੇਡ ਵਿਚ ਹੀ ਹਾਰ ਖਾ ਡਿਗਦਾ
ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪਤਨੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਦੇ ਭਾਵ ਉਘੜ
ਆਣ ਤਾਂ ਉਸ ਜੋੜੇ ਦੀ ਵਿਆਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਦਾ ਲਈ ਕਾਲੀ ਰਾਤ ਬਣਦੀ
ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਸਨੇਹ-ਭਰੀ ਮਿਲਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਤੀਵੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਦਕ ਤੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਦੀਵੇ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਅੰਧਿਆਰੀ
ਘਾਟੀ ਵਿਚੋਂ ਕਢ ਕੇ ਰੋਸ਼ਨ-ਵਾਦੀ ਵਿਚ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਉਸ ਦੇ
ਆਦਮੀ ਦਾ ਸ੍ਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਪਰਤ ਆਵੇ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤਸੱਲੀ
ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੀ ਆਪਾ ਵਾਰਦੀ ਰੀਝ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀ
ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਉਭਾਰ ਕੇ ਉਹ ਤਸੱਲੀ ਦੀ ਸਿਖਰ ਛੂਹ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਮਰਦ ਦੀ
ਲਿੰਗ-ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੁਝ ਘੜੀਆਂ ਤਕ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ
ਪਿਆਰ ਇਕ ਪਲ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੇ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੇ
ਨਵੀਂ ਜਿੰਦ ਨੂੰ ਰੂਪ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ
ਨਿਸਰਦਾ ਤੇ ਢੇਰ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਉਸ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ
ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਖ ਦੇ ਮੰਦੇ ਚੰਗੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਤਾਂ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਕਰਮ ਮੁਤਾਬਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਖੋ ਵਖ ਬਣਤਰ ਹੈ।

ਵਿਆਹ ਦੋ ਸਰੀਰਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਇਕ ਡੂੰਘੀ ਨਿੱਜੀ
ਪੂਰਨ ਸਾਂਝ ਹੈ। ਏਨੇ ਵਰ੍ਹੇ ਇਕ ਵਖਰੇ ਘਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਪਲ
ਕੇ ਤੇ ਆਪਣੀ ਇਕ ਵਖਰੀ ਹਸਤੀ ਕਾਇਮ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ
ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਵਿਚ ਅਭੇਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਇਕ ਔਖੀ ਸਮਸਿਆ ਹੈ। ਇਸ
ਲਈ ਵਿਆਹ ਭਾਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ
ਪਿਆਰ-ਅਰਾਧਨਾ ਨਾਲ, ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹਰ ਨਵੇਂ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
ਪੇਸ਼ ਆਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਿਆਰ ਦੇ ਰੰਗ ਰੰਗੀਲੇ ਸੁਪਨੇ ਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ
ਮਿੱਟੀ-ਖ਼ਾਕੇ ਨੂੰ ਸੁਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਸੁਘੜ ਸਿਆਣਪ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ
ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਕਈ ਗੁਸੇ, ਗਿਲੇ ਤੇ ਰੰਜ ਉਘੜਦੇ ਹਨ। ਅਣਜਾਣ ਮਨੁਖ
ਇਸ ਤੋਂ ਖਿਝ ਉਠਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰੀਤ ਦੀ ਸਰਪਟ ਦੌੜ
ਤੋਂ ਉਠਿਆ ਘੱਟਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਫੜਦਾ
ਹੈ, ਕੁਝ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਰੰਗੀਨੀ ਭਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਵੇਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਮੁੜ
ਇਕਸਾਰਤਾ ਆਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਠਨ ਹੈ।
ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਤਿਆਗ ਤੇ ਵਿਸਾਰ ਕੇ
ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਨਵੇ ਸਿਰਿਓਂ ਘੜਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਦੇ

ਸਾਰੇ ਜੀਆਂ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਜਿਤਣੀ, ਕਈਆਂ ਦੀ ਸਹਿਣੀ ਤੇ ਆਪਣੇ ਚਜ-ਅਚਾਰ ਨਾਲ ਸਭ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਾਂ, ਭੈਣ ਦੇ ਪੁਤ ਤੇ ਵੀਰ ਉਤੇ ਉਸ ਨੇ ਹੱਕ ਜਮਾਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਪਿਆਰ-ਭਿਆਲੀ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਹੋਣਾ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਪਕਿਆਈ ਤੇ ਲਚਕ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ, ਭੈਣ, ਭਰਾ, ਭਰਜਾਈਆਂ ਵਾਲੇ ਸਾਂਝ ਦੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚੋਂ ਆਈ ਵਹੁਟੀ ਨਵੇਂ ਘਰ ਵਿਚ ਛੇਤੀ ਹੀ ਰਚ ਮਿਚ ਕੇ ਸਹੁਰੇ ਪਰਵਾਰ ਦਾ ਇਕ ਅੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਲਾਡਲੀ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਆਪੇ ਵਿਚ ਗ਼ਲਤਾਨ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪਦਵੀ ਲੈਣ ਵਿਚ ਢੇਰ ਚਿਰ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਆਖ਼ਰ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਸਭ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਸ ਕੇ ਜਾਂ ਰੋ ਕੇ। ਬਾਹਰੋਂ ਆਏ ਜੀਵ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸਮੋ ਲੈਣਾ ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਣਤਰ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਬਚਪਨ ਦੀ ਪੌੜੀ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਨਹੀਂ ਵਧਿਆ, ਉਹ ਇਸ ਸਾਂਝ ਨੂੰ ਦੁਖਾਂਤ ਕਾਂਡ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਲਿੰਗ-ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਗੁਨਾਹ ਦਾ ਰੂਪ ਦਿਤਾ ਜਾਏ, ਉਸ ਘਰ ਪਲੀ ਕੁੜੀ ਵਿਆਹੁਤਾ-ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਆਪਣੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਠੰਢਾ ਯਖ ਜਾਂ ਲਕੜ ਵਾਂਗ ਆਕੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਨਾਲ ਮਰਦ ਨਿੰਮੋਝੂਣਾ ਤੇ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਪੇਚਦਾਰ ਗੁੰਝਲ ਬਝਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਤਨ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਇਕ ਸਿਆਣੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੱਚੇ ਪਿੱਲੇ ਮਨ ਦਾ ਮਾਲਕ ਮਨੁਖ ਜਿਵੇਂ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੁਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਉਹ ਬਹੁਤਾ ਥਕ ਜਾਏ, ਉਸ ਦੇ ਸਨੇਹੀ ਪਿਆਰ ਦਿਲਾਸੇ ਦਾ ਠੁਮਣਾ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪੈਰਾਂ ਉਤੇ ਖੜਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਇਹ ਪਿਆਰ ਨਾ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਅ ਮਨ ਵਜੋਂ ਗ਼ਰੀਬ ਹੋਣ, ਉਥੇ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕਿਸੇ ਕੁਦਰਤੀ ਆਈ ਸੱਟ ਜਾਂ ਹਾਦਸੇ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਟਬਰ ਹੀ ਤ੍ਰਾਣ ਛਡ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼-ਵੰਡ ਦੇ ਘਲੂਘਾਰੇ ਪਿਛੋਂ ਕਈ ਜਣੇ ਮੁੜ ਪੈਰਾਂ ਉਤੇ ਨਹੀਂ ਖੜੇ ਹੋ ਸਕੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਸਨੇਹੀਆਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਸੁਟ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਾਟ ਵੀ ਖੋਟੀ ਕੀਤੀ। ਕਈ ਇਸ ਮੁਸੀਬਤ ਦੀ ਵੰਗਾਰ ਨਾਲ ਸਾਧਾਰਨ ਤੋਂ ਵਧ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੋ ਗਏ। ਇਕ ਘਰ ਵਿਚ ਪਲੇ ਜੀਆਂ ਦੇ ਮਨ ਵੀ ਵਖੋ ਵਖ ਸਚਿਆਂ ਵਿਚ ਢਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਪਰਵਾਰ ਦਾ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੜ ਹੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਚ ਵਿਚਾਲੇ ਵਾਲੇ ਸਾਧਾਰਨ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਅਪੜਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਗੁਰ ਕੋਈ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਵਿਚਲਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਧਕ ਕੇ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਚੋਟੀ ਉਤੇ ਪੁਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ੍ਵੈ-ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਦੇਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭੈਣ ਭਰਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਖੋਹ ਖਾਣੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪਿਠ ਉਤੇ ਖੜ ਹੋ ਕੇ ਉਚੇ ਹੋ ਬਹਿਣਾ, ਇਹ ਕਰਮ ਮਨੁਖਤਾ ਦੀ ਸੁਹਣੀ ਝਾਤੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਂਦੇ। ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਫੜ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਧੁਪ ਛਾਂ ਵਿਚ ਸਾਥ ਨਿਭਾਣਾ ਸਾਰੇ ਟਬਰ ਨੂੰ ਮੰਜ਼ਲ ਪਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਔਗਣ ਬੰਦਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਰੰਗ-ਮੰਚ ਉਤੇ ਸਿਖਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ, ਜਣੇਪਾ, ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਆਰਥਕ ਸੰਕਟ ਐਸੇ ਮੋੜ ਹਨ ਜਿਥੇ ਆ ਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੂਹ ਬੌਂਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਜੀਅ ਕਮਰਕੱਸੇ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਨੇਹੀ ਨੂੰ ਇਸ ਔਖੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਾਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਪਿਆਰ-ਸਾਂਝ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਪਾਸੋਂ ਮਾੜੀ ਸੋਅ ਲੁਕਾਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਮਰਗ ਵਾਲੇ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ਲਿੰਗ-ਜੀਵਨ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਰ ਪੜਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਰਿਤੂ-ਚਕਰ ਇਕਦਮ ਬੰਦ ਹੋਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਹੁਜਕਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਨਰਵ-ਤੰਤੂ ਹਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਵਿਚ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦਿਲਾਸਾ ਮਿਲ ਜਾਏ, ਉਸ ਦਾ ਔਖਾ ਸਮਾਂ ਸਹਿਜੇ ਤੇ ਛੇਤੀ ਬੀਤ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਪੀਂਘ ਮੁੜ ਸਾਵੀਂ ਹੋ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਲਈ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਹੈ। ਬਧੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਆਦਤ ਤੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਪੱਕੀ ਆਮਦਨ ਟੁਟਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਉਖੜ ਕੇ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਗੱਡੇ ਜਾਣ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਨਾਲ ਹੀ ਬੰਦਾ ਭੈਭੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਜਵਾਨ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦਾ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਕਦਮ ਧਰਨਾ ਸੁਖਾਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਸਪਰ ਪਿਆਰ ਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵਟਾਣ ਨਾਲ ਬੰਦਾ ਹਰ ਔਖੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚੋਂ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਨਰਵ-ਪਰਨਾਲੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਆਮ ਰੋਲ

ਹੈ । ਚਿਣਾਈ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸਮਿਗਰੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਉਸਾਰੀ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਵਿਟੇਮਿਨ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਸੀਮੈਂਟ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਚਿਣਾਈ ਪੱਕੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਤੇ ਕੱਚੇ ਤੰਤੂ ਝੂਣ ਝੂਣ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਰਵ-ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਟੇਮਿਨ ਬੀ. ਕੰਪਲੈਕਸ ਤੇ ਵਿਟੇਮਿਨ ਸੀ. ਦੇਣ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨਿਓਂ ਥਿੜਕੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਟਿਕਾਣੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁੰਝਲ ਇਕ ਹਊਆ ਅਤੇ ਘ੍ਰਿਣਾ-ਯੋਗ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ। ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਕੋਈ ਵਿਹਲੜ ਦਾ ਮਨ-ਪਰਚਾਵਾ ਜਾਂ ਆਪ-ਸਹੇੜਿਆ ਰੋਗ ਨਹੀਂ। ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਵਾਂਗ ਇਸ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਆਇਆ ਬੰਦਾ ਦੁਖੀ ਤੇ ਬੇਬਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਰੋਗ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਅਣਪੁਛੀ, ਅਣਚਾਹੀ ਤੇ ਪਿਆਰ ਵਾਂਝੀ ਰੂਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਲੇ ਉਹ ਪਰਕਰਮਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਹਰ ਮਨ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਯੁਗ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਵਿਹਲ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਆਸਰਾ ਦੇ ਸਕੇ। ਇਸੇ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਵਾਧੇ ਉਤੇ ਹੈ। ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ ਹੋਇਆ ਰੋਗੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡੰਗੋਰੀ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਦੇ ਕੇ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨਾ ਏਨੀ ਵਿਹਲ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਬੀੜਾ ਥੋੜੇ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਚੁਕਦੇ ਹਨ।

ਪਾਣੀ ਦਾ ਵਹਿਣ ਜੇ ਕਦੇ ਰੁਕ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਧਰਤੀ ਵਿਚ ਜੀਰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਵਿਰਲਾਂ ਵਿਥਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਆਪਣਾ ਵਹਾ ਫੇਰ ਕਾਇਮ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਚਟਾਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਿਆਂ ਉਸ ਵਿਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਲੂਣ, ਕਸੈਲੇ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ, ਖੁਰਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਉਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਸੁਆਦ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਜਿਸ ਮਨੁਖੀ ਮਨ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਵਹਿਣ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁੰਝਲ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਕੇ ਰੁਕ ਜਾਏ, ਉਹ ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਈ ਨਵੇਂ ਰਾਹ ਢੂੰਡਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਸਤੇ ਅਵੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ — ਸਾਧਾਰਨ ਤੋਂ ਕਠਨ। ਇਸ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰਦੀ ਮਨੁਖੀ ਆਤਮਾ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਚੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਕਈ ਰੂਹਾਂ ਮਰ ਮੁਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜੋ ਜੀਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਸਾਧਾਰਨ ਤੋਂ ਵਧ ਸੂਝਵਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਾਲਣਾ ਨਾਲ

ਮਨੁਖਤਾ ਨੂੰ ਕਈ ਨਵੇਂ ਮਾਰਗ ਲਭਦੇ ਹਨ। ਨਵੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਕਢਣ ਵਾਲੇ
ਇਹੀ ਦਿਮਾਗ਼ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਲਾਕਾਰ ਵੀ ਇਹੀ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
ਅਗੇ ਲਿਜਾਣ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁਖ ਅਦੁਤੀ
ਅਖਵਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਮਨੁਖ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਜਤਨ ਕਰੇ, ਉਹ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਵਖਰੀ
ਹਸਤੀ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਖ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜਤਨਾਂ ਦੀ ਦੌੜ ਨਾਲ
ਅਗੇ ਲੰਘ ਵੀ ਜਾਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਥੇ ਰੁਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਤਕ ਲੁਕਾਈ
ਉਸ ਨਾਲ ਕਦਮ ਨਾ ਮੇਲ ਲਵੇ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਦੌੜ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਮਨੁਖਤਾ
ਦੀ ਚਾਲ ਤੇਜ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਇੰਜਨ
ਕਾਢ ਨੇ ਸਾਰੀ ਮਨੁਖਤਾ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਗਡੀ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦਿਤੀ ਹੈ। ਜਦ
ਬੱਚਾ ਜਨਮਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਸਾਫ਼ ਸਲੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ
ਉਹ ਵਧਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਸਲੇਟ ਉਤੇ ਘਰ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਅਸੂਲ
ਉਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਤੇ
ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਲੋੜ ਉਸ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਮਾਰਗ ਵਲ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਆਤਮਾ ਉਸ
ਨੂੰ ਉਸ ਰਾਹ ਤੇ ਜਾਣੋਂ ਵਰਜਦੀ ਹੈ। ਓਦੋਂ ਮਨੁਖ ਦੀ ਆਤਮਾ ਅੰਦਰ
ਇਕ ਘੋਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਸਲੇਟ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕੁਝ ਮਿਟਦਾ ਨਹੀਂ। ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ
ਨਵੇਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਹੇਠ ਦਬੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ
ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਸ਼ਿਲਾ ਦੇ ਅੱਖਰ ਉਘੜਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਰ੍ਹਿਆਂ
ਪਹਿਲਾਂ ਕਹੇ ਜਾਂ ਸੁਣੇ ਵਾਕ ਚੇਤੇ ਆਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਮਨੋਭਾਵ
ਜਿਉਂ ਦੇ ਤਿਉਂ ਸਰੀਰ-ਪਰਨਾਲੀ ਨੂੰ ਝੂਣ ਜਗਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ
ਸਰੀਰਕ ਮੰਗਾਂ ਤੇ ਸਮਾਜਕ ਵਿਰੋਧਤਾਈਆਂ ਦਾ ਘੋਲ ਤਿਖਾ ਹੋਵੇ, ਸਰੀਰ
ਦੀਆਂ ਆਮ ਲੋੜਾਂ ਵਰਜਿਤ ਜਾਂ ਅਪੂਰਣ ਹੋਣ, ਉਥੇ ਨਰਵ-ਪਰਨਾਲੀ ਆਕੀ
ਹੋ ਬਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਇਹ ਸਮਾਜ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਚਾਈ ਤੋਂ ਨਾਬਰ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਛਡ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿਚ ਵਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ
ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਛਾਵਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਲਪਿਤ ਜਗ ਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਜਾਣਦੀ ਹੈ।
ਜਦ ਇਸ ਘੋਲ ਤੋਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਥਕ ਜਾਏ ਉਹ ਪਾਗ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ
ਇਕ ਸਰੀਰ ਹੈ। ਮਨੁਖ ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਤੇ
ਸਹਿਯੋਗ ਹੀ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਸਮਾਜ ਤੇ ਮਨੁਖ ਦੇ
ਹਿਤ ਸਾਂਝੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਜਨਮਦੀ।

ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਬੰਧ

ਮਨੁੱਖ ਪੰਜ ਭੂਤਕ ਪੁਤਲਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਮਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਬੜਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵਖ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਉਤੇ ਮਾਰੂ ਤੇ ਉਸਾਰੂ ਅਸਰ ਪਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵਖਰੀ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੈ। ਮਨ ਸਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਤਹਿਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਰ ਸੁਚੇਤ ਮਨ — ਉਹ ਖ਼ਿਆਲ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬੇ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੀ ਹੋਸ਼ ਤੇ ਸਮਝ ਵਿਚ ਹੋਣ, ਉਹ ਮਨ ਦੀ ਸੁਚੇਤ ਤਹਿ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਉਪ-ਚੇਤ ਤਹਿ — ਇਥੇ ਉਹ ਖ਼ਿਆਲ ਜਮ੍ਹਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੀ ਖ਼ਬਰ ਤੋਂ ਵਿਸਰ ਜਾਣ, ਪਰ ਥੋੜੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਨਾਲ ਯਾਦ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੀ ਤਹਿ ਹੈ, ਅਚੇਤ ਮਨ — ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਖ਼ਿਆਲ, ਜਜ਼ਬੇ ਤੇ ਰੀਝਾਂ ਦੱਬੇ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਸਮਾਜਕ ਤੇ ਘਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਭੈੜੇ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਮੰਨੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀ ਹੋਸ਼ ਨੇ ਹੇਠਾਂ ਦਬਾ ਦਿਤੇ ਹਨ। ਇਹ ਘੁੱਟੇ ਦੱਬੇ ਜਜ਼ਬੇ ਤੇ ਖ਼ਿਆਲ ਕਦੇ ਮਰਦੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਮਨ ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਵਿਚ ਪਏ ਸਾਡੀ ਯਾਦ ਅਗੇ ਆਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖ਼ਿਆਲ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਤਹ ਤੇ ਆ ਕੇ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਵੀ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ.... ਇਕ ਮੁਟਿਆਰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠੀ ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਬਣਾ ਰਹੀ ਸੀ।

ਉਹਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲਿਟ ਵਖਰੀ ਹੋ ਕੇ ਉਹਦੇ ਮੱਥੇ ਉਤੇ ਖਿਲਰ ਗਈ, ਅੱਖ ਦੇ ਫੋਰ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਗੁਦਗਦੀ ਹੋਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈ ਸੀ, ਜਦ ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੌਂ ਕੇ ਸੁਣਾਇਆ ਸੀ 'ਲਿਟ ਉਲਝੀ ਸੁਲਝਾ ਜਾ ਰੇ ਬਾਲਮ'। ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਪਲ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸਿਥਲ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਜੀਅ ਮਤਲਾਣ ਲਗ ਪਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਮਨੁਖ ਦੀ ਬੇਵਫ਼ਾਈ ਦੀ ਯਾਦ ਵੀ ਆ ਗਈ। ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦਰਦ ਜੁੜਿਆ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਗਾਣਾ ਵੀ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਲੁਕਿਆ ਪਿਆ ਸੀ।

ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਬੜਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਇਹ ਅਸਰ ਮਨੁਖ ਦੀ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਪਰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਅਸਰ ਮਨੁਖ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਤੇ ਹੋਸ਼ ਦੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਓਹਲੇ ਸਭ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀਆਂ ਰੋਕਾਂ ਤੇ ਟੋਕਾਂ ਹੋਣ, ਉਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬੀਬੇ ਭਾਵੇਂ ਹੋਣ ਪਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਹੀ ਵਧੀਆ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸਾਡੀ ਮਧ-ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀਆਂ ਪੰਜਾਹ ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਸਦਾ ਛੋਟੀ ਮੋਟੀ ਕਿਸੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਾਲ ਬੇ-ਆਰਾਮ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ — ਜਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਛਾਣ ਬੀਣ ਤੋਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਭਦਾ — ਉਹ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਲੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸ੍ਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦ ਮੌਕੇ ਬੜੇ ਘਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਮਰਜ਼ੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਟਬਰ ਦੀ ਇੱਛਾ ਉਤੋਂ ਵਾਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਦੱਬੀਆਂ ਘੁੱਟੀਆਂ ਆਸਾਂ ਤੇ ਰੀਝਾਂ ਪੀੜ ਬਣ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਰਸਤੇ ਲਭਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪਤੀ ਤੇ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਨਾ ਹੋਣ — ਤੇ ਇਹ ਰਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਪੀੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਛੋਟੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਨਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਰੋਗ ਬੜੇ ਘਟ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਤਬਕੇ ਵਿਚ ਰੋਕਾਂ ਬੜੀਆਂ ਥੋੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਾਲੇ ਘਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਮਿਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਾ ਆਦਮੀ ਮਾੜਾ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਜ਼ਨਾਨੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਦਿਨ ਹੋਏ ਇਕ ਕੁੜੀ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਆਈ। ਸੁਨੱਖੀ, ਉਚੀ

ਲੰਮੀ, ਭਰ ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ, ਪਰ ਚਿਹਰਾ ਉਸ ਦਾ ਬੇਹਿਸ ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟੋਂ ਖ਼ਾਲੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਵੀਣੀ ਮੇਰੇ ਅਗੇ ਕੀਤੀ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਦਸੀ, "ਲਤਾਂ ਦੁਖਦੀਆਂ, ਹਡ ਪੈਰ ਟੁਟਦੇ, ਤਾਪ ਚੜ੍ਹਿਆ ਰਹਿੰਦੇ ਹਰ ਵੇਲੇ।" ਮੈਂ ਉਹਦੀ ਨਬਜ਼ ਵੇਖੀ, ਠੀਕ ਚਲ ਰਹੀ ਸੀ। ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਫੇਰੀ, ਉਹ ਵੀ ਲਹੂ-ਰੱਤੇ ਸਨ। ਜਿਗਰ ਤੇ ਤਿਲੀ ਟੋਹੇ, ਸਹੀ ਸਨ। ਦਿਲ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਟੂਟੀਆਂ ਲਾਈਆਂ, ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਾ ਲਭਾ। "ਬੱਚਾ ਹੈ ਕੋਈ ਤੇਰਾ ?" ਮੈਂ ਪੁਛਿਆ। "ਕੋਈ ਨਹੀਂ," ਬੜਾ ਨਿਰਾਸ ਉਤਰ ਸੀ ਉਸ ਦਾ ਤੇ ਇਹੀ ਉਹਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਸੀ। "ਪੁਤਰ ਦਾ ਪੱਜ, ਮਾਂ ਦਾ ਰੱਜ," ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦਾ ਅਖਾਣ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕੋਲੋਂ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਕੰਮ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਗ਼ੁਲਾਮ ਤੋਂ ਵਧ ਨਹੀਂ ਸੀ — ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਮੁੱਲ ਪੈਂਦਾ ਸੀ — ਬੱਚੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਧ ਉਤਰ ਸਕੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਅਖਾਣ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਰ ਸਚਾਈ ਹੈ — ਪੁਤਰ ਦੇ ਗੋਦ ਵਿਚ ਆਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਰੀਝਾਂ ਤੇ ਅਰਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਉਸ ਦੇ ਹੱਡ ਮਾਸ ਤੋਂ ਬਣਿਆਂ ਲੋਥੜਾ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਦੁਧ ਨਾਲ ਪਲਦਾ ਤੇ ਉਹਦੇ ਜਫ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਵਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਇਕ ਗੋਈ ਹੋਈ ਮਿੱਟੀ ਤੇ ਮਾਂ ਇਕ ਕਲਾਕਾਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜੀਅ ਕਰੇ ਝੋਲੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਪਿਆਰ ਕਰ ਲਵੇ। ਉਹਦਾ ਮੂੰਹ ਚੁੰਮ ਲਵੇ, ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਥਪੜ ਵੀ ਮਾਰ ਲਵੇ, ਕਿਸੇ ਸੜੇ ਸਮਾਜ ਜਾਂ ਰੜੇ ਰਿਵਾਜ ਨੇ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚਾਲੇ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਣਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਭਵਿਖ ਦੀ ਆਸ-ਕਿਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬਾਂਝ ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸੁਖਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰੀਝਾਂ ਜੰਗਾਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਤਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਲੋਂ ਵੀ ਸਦਾ ਫਿਟਕਾਰ ਪੈਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਪਤਨੀ ਵਾਲੇ ਹੱਕ ਖੁਸ ਜਾਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਖਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਏਸ ਅਸਰ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਆਪ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਮਨ ਇਕ ਬੁੱਤ-ਘਾੜਾ ਹੈ, ਤੇ ਸਰੀਰ ਇਕ ਬੁੱਤ। ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਹਰ ਖ਼ਿਆਲ, ਜਜ਼ਬਾ ਤੇ ਰੀਝ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਇਕ ਲਕੀਰ ਉਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਇਹ ਅਦਿਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਬੂੰਦ ਬੂੰਦ

ਪਾਣੀ ਡਿਗਾ ਪੱਥਰ ਨੂੰ ਘਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਵੇਂ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਲਕੀਰਾਂ ਖਿੱਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਹਮਦਰਦ ਮਨੁਖਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਬੜੇ ਕੋਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਫ਼ਰਤ, ਡਰ ਤੇ ਵਹਿਮ ਸੁੰਦਰ ਤੋਂ ਸੁੰਦਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਕਰੂਪ ਬਣਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਕ੍ਰੋਧ ਤੇ ਡਰ ਦੇ ਜਜ਼ਬੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰਾ ਜੁਸਾ ਕੰਬਣ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਚੋੜੀਆ, ਚਿਹਰਾ ਲਾਲ ਤੇ ਬੁਲ੍ਹ ਫਰਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸ੍ਵੈ-ਕਾਬੂ ਨਾਲ ਇਹ ਬਾਹਰਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਕੋਈ ਰੋਕ ਵੀ ਲਵੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਸਰ ਹੋਣੋਂ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਕੁਝ ਗਿਲਟੀਆਂ ਦਾ ਰਸ ਆਪ-ਮੁਹਾਰਾ ਸਾਡੇ ਲਹੂ ਵਿਚ ਰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਉਤੇ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਪਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪੇਟ ਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਵਾਂ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਸੇ ਤੇ ਡਰ ਨਾਲ ਬੰਦੇ ਦੀ ਭੁਖ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਿਰ ਦੁਖਣ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੀਅ ਮਤਲਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਵੱਟ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਨਾਲੀ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਅਜ ਦੀ ਸਭਿਅਤਾ ਵਿਚ ਹਰ ਕਦਮ ਉਤੇ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਵਡਿਆਂ ਤੇ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਦਾ ਗੁੱਸਾ ਚੁਪ ਚਾਪ ਸਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਰਸ ਬਣਾਂਦੀਆਂ ਤੇ ਲਹੂ ਵਿਚ ਰਚਾਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੌਤਾਂ ਅਗੇ ਤੋਂ ਵਧ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੰਤੂ ਸਦਾ ਤਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਉਤੇ ਸਦਾ ਹੀ ਕੋਈ ਫ਼ਿਕਰ ਸਵਾਰ ਹੋਵੇ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਸਿਆਸਤਦਾਨ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਉਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁਖਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਤੇ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਗੁੰਝਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਿਚਾਰ ਗੋਚਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਸਦਾ ਸੁੰਗੜੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਤੇ ਬੇ-ਲਚਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਲਹੂ-ਦਬਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੋਈ ਲਹੂ-ਨਾੜੀ ਕਿਤੋਂ

ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਉਹ ਨਾੜੀ ਦਿਲ ਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਇਕ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹੀ ਸੀ, "ਭੁਖੀ ਆਤਮਾ" — ਉਸ ਵਿਚ ਇਕ ਅਮੀਰ ਘਰ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੀ, ਬੜੀਆਂ ਰੀਝਾਂ ਤੇ ਆਸਾਂ ਭਰੇ ਦਿਲ ਵਾਲੀ, ਅਮੀਰ ਘਰ ਵਿਆਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਨੌਜਵਾਨ, ਪਰ ਵਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦਾ ਮਾਲਕ ਸੀ। ਉਸ ਪਾਸ ਪਤਨੀ ਕੋਲ ਬੈਠ ਕੇ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ। ਥੋੜੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਿਆਸਰੀ ਵੇਲ ਵਾਂਗੂ ਉਹ ਕੁੜੀ ਮੁਰਝਾ ਕੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਡੀ ਸਚਾਈ ਹੈ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚ। ਜਦੋਂ ਮਨੁਖ ਸਾਹਮਣੇ ਕੋਈ ਮਨੋਰਥ ਨਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਜੀਉਣ ਦਾ ਅਰਥ ਨਾ ਦਿੱਸੇ, ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖੁਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਆਦਮੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਜੁਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਉਹ ਜਲਦੀ ਬੁਢੇ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਮੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਜਦ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਪੁਤਰਾਂ ਦੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਓਥੇ ਘਰ ਦੀ ਸੁਆਣੀ ਪੁਤਰ ਦੀ ਵਹੁਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜੀਉਣ-ਟੋਹਣੀ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਪੀੜਾਂ ਤੇ ਗੰਠੀਏ ਦੇ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਰੋਗ-ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੁਤਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਲ ਖਿੱਚ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜਵਾਨੀ ਨੂੰ ਏਨੀ ਵਿਹਲ ਕਿਥੇ ਕਿ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਗੋਡੇ ਮੁਢ ਬੈਠ ਸਕੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਿਰਾਸਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਡੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਕ ਅਸਹਿ ਪੀੜ ਤੇ ਭਾਰ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪਤੀ ਪਤਨੀ, ਇਕੱਠੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਂਝੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਬੜੀ ਵਡੀ ਉਮਰ ਤਕ ਅਰੋਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਵੀ ਜੇ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਅਗਵਾਈ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਜੋਤ ਮਧਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਬੇ-ਰੌਣਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਏਥੇ ਦਰਦ, ਉਥੇ ਪੀੜ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਲਭਦਾ, ਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਾ ਟਾਨਕ ਕੋਈ ਕਾਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤੇ ਸਿਹਤ ਡਿਗਦੀ ਡਿਗਦੀ ਅਸਾਧ ਰੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਰੀਰਕ ਤਕਲੀਫ਼ ਇਕ ਟੋਹਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਈ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਵੇਲੇ ਸਾਰਿਆਂ

ਵਲੋਂ ਹਮਦਰਦੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਇਆਂ ਜਿਸ ਦੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਕ ਨੌਜੁਆਨ ਕੁੜੀ ਦੀ ਮਾਂ ਚਾਰ ਸਾਲ ਬੀਮਾਰ ਰਹੀ। ਸਾਰੀ ਘਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਉਸ ਉਤੇ ਸੀ। ਘਰ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਤੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਉਹ ਬੜੀ ਸੁਹਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਭਾਂਦੀ ਰਹੀ। ਇਤਫ਼ਾਕ ਨਾਲ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਆਣਾ ਡਾਕਟਰ ਮਿਲ ਗਿਆ ਤੇ ਉਹ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਗਈ। ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਮਾਂ ਕਰਨ ਲਗ ਪਈ, ਕੁੜੀ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁੱਕ ਗਈ। ਇਕ ਸਾਲ ਪਿਛੋਂ ਲੜਕੀ ਦੇ ਢਿਡ-ਪੀੜ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ, ਬੜੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਪਰ ਉਹ ਰਾਜ਼ੀ ਨਾ ਹੋਈ। ਹਾਰ ਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਉਸ ਦਾ ਵਿਆਹ ਕਰ ਦਿਤਾ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਨਵੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੇ ਨਵੇਂ ਚਾਵਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨੌ-ਬਰ-ਨੌ ਕਰ ਦਿਤਾ।

ਜਦੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਏਨੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਮਨੁਖ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਚਪਨ ਦੀ ਯਾਦ ਲੁਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਮਨੁਖ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਬਚਾਓ-ਢੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਆਸਰੇ ਉਹ ਵਡੇਰੀ ਹਾਰ ਦੀ ਚੋਟ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹਾਦਸੇ ਵਾਪਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਲੁਕੀ ਮਰਨ ਦੀ ਰੀਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੇ ਸਿਧ ਚਲਦੀ ਗਡੀ ਤੇ ਮੋਟਰ ਤੋਂ ਬਚਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਐਨ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਕਈ ਲੋਕ ਮਰਦੇ ਮਰਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਸਨੇਹੀ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੀ ਆਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ-ਜੋਤ ਕਈ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਕਈ ਦਿਨ ਟਿਮਟਿਮਾਂਦੀ ਰਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵਾਸ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੁਕਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਮਨ ਦਾ ਅਰੋਗ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮਨੁਖ ਸਾਹਮਣੇ ਕੋਈ ਵਡਾ ਮਨੋਰਥ ਹੋਵੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਣਾਏ ਅਸੂਲਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਾਰੇ ਲਾਵੇ। ਆਪਣੇ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਤੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਬਣ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜ ਲਵੇ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਰੀਝ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਤਾਂ ਉਹ ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਕਾਮਾ ਬਣ ਕੇ ਤਸੱਲੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਯਤੀਮ ਬੱਚਾ ਪਾਲ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮਮਤਾ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਣ। ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੜ੍ਹਾਈ

ਤੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਵਧੀਆਪਨ ਪੈਦਾ ਕੀਤਿਆਂ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਤਾਂ ਹੋਇਆ ਮਨ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਅਸਰ। ਸਰੀਰ ਵੀ ਮਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਉਤੇ ਬੜਾ ਅਸਰ ਪਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਤੇ ਪੀੜ ਹੋਵੇ, ਕੰਮ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਭਉਂਦੀ। ਬਚਿਆਂ ਦਾ ਹਾਸਾ ਵੀ ਚੁਭਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੀਮਾਰੀ ਲੰਮੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚੋਂ ਕਢਣਾ ਇਕ ਮੁਹਿੰਮ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਓਦੋਂ ਸਨੇਹੀਆਂ ਦੀ ਮਿੱਠੀ ਗੱਲ ਵੀ ਕੌੜੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਫ਼ੌਰੀ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁੰਝਲਾਂ ਵੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ — ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ ਸੜੀਅਲ ਤੇ ਖ਼ੁਦ-ਗ਼ਰਜ਼ ਬਣਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤੇ ਅੰਗ-ਹੀਨ ਤੇ ਸਦਾ ਬੀਮਾਰੀ ਬੰਦੇ ਚੁਗ਼ਲ-ਖ਼ੋਰ ਤੇ ਹਾਨੀ ਪੁਚਾਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੀਨਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੁਭਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦਰਸਾ ਕੇ ਆਪ ਵਡੇ ਦਿਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਏਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਬੁਰਾ ਚਿਤਵਣਾ ਤੇ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਰੇ ਅੰਗ-ਹੀਨ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਬੰਦੇ ਬੁਰਾਈ ਦੇ ਖੱਡੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਡਿਗਦੇ। ਕਈ ਐਸੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਅਰੋਗ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਦੀ ਭੁਖ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਣ ਲਿਸ਼ਕਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਇਕ ਸੁਹਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਯਤਨ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਅਭਿਮਾਨੀ ਤੇ ਸੁਸਤ ਵੀ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਕਰੂਪ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਓਨੀ ਹੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗਾ ਆਚਰਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਹਨਤ ਉਸ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮੋਹਰਲੀ ਸਫ਼ ਵਿਚ ਬਿਠਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਉੱਚੇ ਰੁਤਬੇ ਉਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਗੱਲੋਂ ਦੁਖੀ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਹਾਰ ਮੰਨਣ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਵਾਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਤ੍ਰਾਣ ਲਾ ਦਿਤਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਜੋਬਨ ਵਿਚ ਆ ਗਈ।